ROCZNIK X STYCZEŃ ZESZYT 1

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH. ORGAN SEKCJI W. F. I H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., POLSKIEGO ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P. i PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. i PRZYSP. WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 20, II. P

Dr. Karol Stojanowski,
docent Uniw. Pozn.

Moment rasowy w wieku fizycznym.

Stosunkowo już dawno higjeniści oraz praktycy i teoretycy wychowania fizycznego zwracali uwagę na różnice, zachodzące dość często pomiędzy wiekiem chronologicznym młodzieży a jej najogólniej pojętym rozwojem fizycznym. Z tej obserwacji powstała koncepcja t. z. wieku fizycznego, znanego w polskiej literaturze pod niewłaściwą nazwą wieku fizjologicznego. Zdefinjowane pojęcie wieku fizycznego wprowadzili do literatury uczeni norwescy C. Schiötz[1]), L. Bentzen i G. Waaler. Wedle ich koncepcji określa się wiek fizyczny na podstawie wzoru:

$$\frac{\text{wiek chronol.} + \text{wiek wzrostu} + \text{wiek wagi}}{3}$$

modyfikowanego często w ten sposób, że wiek chronologiczny bierze się podwójnie a sumę dzieli przez 4. Przytem wiek wzrostu i wagi oblicza się na podstawie porównania z t. z. normami obu powyższych cech. Wiek fizyczny, jak to stwierdza formuła, prowadząca do jego określenia, jest próbą ustalenia rozwoju osobnika w stosunku do przeciętnego typu młodzieży

[1]) L. Bentzen, C. Schiötz, G. Waaler. Fysisk evne set i forhold til fysiologisk utvikling. Oslo 1925. — C. Schiötz. Skolealderen, utviklingsforhold, sygdomslaere og hygiene, Oslo 1927.

w danym wieku. Określenie wieku fizycznego stwierdza u osobnika odchylenie od normy, tłumaczone jako rozwojowe przyspieszenia lub zapóźnienia. Określenia wieku fizycznego dokonywa się przeważnie dla celów praktycznych w wychowaniu fizycznem i w sportach, jak n. p. odpowiedni podział zespołów zawodniczych i t. p. Czasami jednak lekarze i higjeniści wnioskują na tej podstawie o zapóźnieniach względnie przyspieszeniach rozwojowych. Wobec tego wiek fizyczny odegrać może rolę bardzo poważnej sugestji, zwłaszcza w wychowaniu. Dlatego dobrze będzie, jeśli to pojęcie podda się gruntownej analizie. W obecnym artykule chciałbym zwrócić uwagę na moment rasowy w wieku fizycznym.

Tak zwany wiek fizyczny stwierdza jedynie, że badany osobnik, mając n. p. 13 lat wedle kalendarza, jest pod względem wzrostu i wagi do tego stopnia nierozwinięty, że jego wiek fizyczny można ocenić na lat 12. Gdybyśmy mieli pewność, że cały rodzaj ludzki albo też całość danej populacji rozwija się jednakowo, to mielibyśmy podstawę do wniosku, że osobnik ten jest w swoim rozwoju opóźniony bądź to z powodów złego odżywiania, bądź też z powodu jakichś zaburzeń wewnętrznych.

Tymczasem badania antropologiczne dostarczają niedwuznacznych dowodów, że nie wszystkie typy rasowe w jednakowem tempie dojrzewają. Badania n. p. Olgi Spitzer-Willerowej[2]) i Czekanowskiego[3]) stwierdziły, że dziewczęta typu alpejskiego menstruują prawie dwa lata prędzej aniżeli dziewczęta typu północno-europejskiej blondynki. Nierównomierność tedy rozwoju fizycznego poszczególnych typów antropologicznych wchodzących w skład populacji, odbija się bardzo silnie na t. z. wieku fizycznym. Okresy bowiem przyspieszeń i zwolnień rozwojowych opóźniają się u jednych elementów w porównaniu z innemi, a odchylenia te modyfikują t. z. wiek fizyczny.

Nietylko jednakże nierównomierność w dojrzewaniu poszczególnych elementów rasowych modyfikuje wiek fizyczny

---

[2]) Spitzer-Willerowa O. Przyczynek do badań antropologicznych dziewczynek krakowskich. Materjały antropologiczno-archeologiczne i etnograficzne. Kraków 1919. Tom XIV, str. 110—146.

[3]) Czekanowski J. Recenzja pracy O. Spitzer-Willerowej, Lud, Serja II, t. I.

młodzieży. Modyfikuje go także i ten fakt, że wzrost i waga, jakkolwiek w dużym stopniu uwydatniają wpływ środowiska, to jednak są także cechami rasowemi i konstytucjonalnemi. Wobec tego bardzo często będziemy mieli do czynienia z tego rodzaju ustosunkowaniem, że jednostki tego samego wieku chronologicznego i fizycznego będą się jednakże pod względem obu tych cech bardzo poważnie różnić tylko z powodu innej przynależności rasowej.

Celem stwierdzenia, że powyżej sformułowane tezy mają uzasadnienie w faktach, przeprowadzę określenie wieku fizycznego dla niektórych elementów rasowych.

Najpierw tedy obliczymy wiek fizyczny dla typów: presłowiańskiego (β), subnordycznego (γ) oraz dynarskiego (δ). Materjał czerpię z mego[4]) opracowania harcerskiego kursu instruktorskiego, w którym brała udział młodzież pochodząca z województw południowo-wschodnich. Odjąłem jedynie 0.5 kg od danych wagi, gdyż młodzież była badana w spodenkach harcerskich. Wiek fizyczny obliczałem wedle drugiego wzoru autorów norweskich:

$$\frac{(\text{wiek chronologiczny} \times 2) + \text{w. wzrostu} + \text{w. wagi}}{4}$$

Za normę słyżyły mi dane M. Macieszy[5]).

Materjał i wyniki przedstawia tabela I.

Tabela I.

Typy antropologiczne	Liczba badanych	Wiek chronologiczny	Wzrost	Waga	Wiek fizyczny	Różnica między w. chron. a w. fizycznym
β	3	17,6	160,0	57,2	17,4	—0,2
γ	24	17,0	167,6	58.9	17,6	+0,6
δ	15	17,7	167,1	58,3	17 8	+0,1

W świetle powyższego przeliczenia typ β, dzięki swej niskorosłości i małemu ciężarowi ciała, wykazywałby pewne opóźnienie rozwojowe, podczas gdy typ (γ), dzięki tęższej konstytucji, wykazuje przyspieszenie rozwojowe. Oczywiście nie potrzebuję udowadniać, że trudno tu mówić o przyspieszeniu, czy opóźnie-

[4]) Stojanowski K. Przyczynki do zróżnicowania młodzieży polskiej. Warszawa 1924. Harcmistrz, nr. 11 i 12.

[5]) Maciesza M. Przyczynek do kwestji norm rozwoju fizycznego uczniów. Poznań 1923, Wychowanie Fizyczne. z. 1—4, str. 7—9.

niu w rozwoju. Różnice zachodzące w naszym wypadku między wiekiem fizycznym a chronologicznym, to tylko prosta rachunkowa konsekwencja odmiennej budowy cielesnej poszczególnych elementów rasowych. Dopiero w świetle takiego interpretowania wieku fizycznego w omawianym materjale, zrozumiałą będzie obserwacja Klamrzyńskiego[1]). Przypuszcza on, że „opóźnienie młodzieży w rozwoju fizycznym nie przesądza jeszcze zagadnienia sprawności fizycznej u niej". W naszym bowiem wypadku typ β, jakolwiek „spóźniony" w rozwoju fizycznym, wykazuje doskonałą sprawność fizyczną, nie ustępującą sprawności typu γ, a przewyższającą typ δ. Fakt ten został już zresztą kilkakrotnie rozmaitemi metodami potwierdzony. Klamrzyński zaś w materjale seminarzystów w Białymstoku uchwycił najprawdopodobniej typ β. jako elementy o zapóźnionym rozwoju fizycznym.

Spróbujmy zanalizować formułę wieku fizycznego na tle stosunków rasowych panujących w gimnazjum Paderewskiego w Poznaniu. Dzięki uprzejmości p. dyrektora dr. Molendy miałem możność na wiosnę r. 1928 zbadać w tem gimnazjum klasę V, VI i VII. Wiek fizyczny obliczyłem dla trzech roczników odpowiadających wspomnianym trzem klasom, osobno dla blondynów, osobno zaś dla osobników ciemnej pigmentowanych. Wedle bowiem dotychczasowych naszych wiadomości ludność Poznania i okolicy składa się w przeważnej części z typu północno-europejskiego blondyna (α) i typu alpejskiego (ω) ciemnej pigmentowanego. Oczywiście, że podział na blondynów i ciemniej pigmentowanych daje tylko bardzo grube przybliżenie. Wykazuje on jednakże, jak to widać z liczb tabeli II-ej, bardzo ciekawe prawidłowości.

Tabela II.

Wiek chronologiczny badanych	jaśni				ciemni			
	liczba badanych	wzrost	waga	wiek fizyczny	liczba badanych	wzrost	waga	wiek fizyczny
16—17	14	169 3	55,4	17 6	9	165,8	55,6	17,3
17—18	13	166,9	55 7	17,9	10	167.2	59,3	18,2
18—19	8	171,3	59,2	19,7	6	165,8	59,2	18,6

[1]) Klamrzyński P. Przyczynek do określenia wieku fizjologicznego. Poznań 1928, Wychowanie Fizyczne, z. 5, str. 122.

W świetle wieku fizycznego, elementy jasnowłose w Poznaniu nie wykazują w rozwoju fizycznym zbyt dużych różnic w dwóch pierwszych rocznikach. Różnica bowiem 0,3 roku przy nielicznym materjale nie jest różnicą dużą. Dopiero po ukończeniu 18 lat elementy jasnowłose rozwijają się tak gwałtownie, że przerastają elementy ciemniejsze o 1,1 rok fizyczny. Oczywiście, że i tu nie możemy mówić, tak jakby to z cyfr wypadało, że mamy do czynienia z opóźnieniem rozwojowem młodzieży ciemno pigmentowanej. Kombinując bowiem wyniki naszego przeliczenia i wyniki Spitzer-Willerowej, możemy wyrazić raczej przypuszczenie, że opóźnionym elementem są blondyni, jakkolwiek w danej chwili „starsi" pod względem wieku fizycznego.

Powyżej naszkicowane uwagi i przykłady przytoczyłem jedynie w celu postawienia zagadnienia, że w wieku fizycznym, wprowadzonym do nauki przez autorów norweskich, mamy do czynienia nietylko z opóźnianiami i przyspieszeniami, powodowanemi przez czynniki natury środowiskowej oraz patologicznej. Na wiek ten oddziałuje wybitnie moment rasowy, zarówno przez niejednakowe tempo rozwojowe poszczególnych typów rasowych, jak też przez różnorodność ich budowy cielesnej. Wiek fizyczny zatem jest w dużym stopniu jedynie konsekwencją rachunkową powyższych zjawisk, którą można interpretować dopiero poddawszy określenie wieku fizycznego oświetleniu rasowemu.

Wobec powyższych stwierdzeń, wiek fizyczny w omawianem ujęciu nie daje jasnego obrazu zwolnień i przyspieszeń rozwojowych jednostki, ani też nie służy za pewną podstawę do wnioskowania o sprawności fizycznej.

Pewną wartość przedstawiałby wiek fizyczny jedynie wtedy, gdybyśmy go obliczali u osobników rasowo określonych w stosunku do norm rasy badanego osobnika. Tak pojęty wiek fizyczny dałby nam bardziej do rzeczywistości zbliżony obraz zwolnień i przyspieszeń rozwojowych.

WYCHOWANIE FIZYCZNE ZAGRANICĄ.

Dr. Eug. Piasecki, prof. Uniw. Pozn.

Wychowanie fizyczne w uniwersytetach europejskich*).

Kształcenie specjalistów w dziedzinie wychowania fizycznego, jak niemniej badania naukowe w tym zakresie, idą dziś dwoma torami. W jednej grupie krajów, z mistrzynią-Szwecją na czele, placówki odnośne powstały i rozwijają się nadal niezależnie od uniwersytetów. W drugiej, którą będziemy omawiać poniżej, wszechnice podjęły się i tego zadania, w słusznem uznaniu konieczności postawienia wychowania fizycznego na równi z innemi działami nauki stosowanej. Trzeba tu zaraz zaznaczyć, że ten podział na dwie grupy jest równie względny i nieścisły, jak większość podziałów wogóle. Tak jak w grupie krajów, idących w danej materji drogą naogół pozauniwersytecką, niebrak mostów, prowadzących ku wszechnicom, przekonamy się również poniżej, że i nasza grupa zawiera tu i ówdzie kombinacje z odrębnemi uczelniami dla wychowawców fizycznych nietylko wojskowych, lecz i cywilnych.

FINLANDJA. Instytut Gimnastyczny Uniwersytetu w Helsingforsie, założony w r. 1908, należy właśnie do form przejściowych między obiema grupami, wymienionemi powyżej. Nie jest bowiem złączony z żadnym Wydziałem; dyrekcja jego składa się z 3 profesorów. Wśród ciała nauczycielskiego niema też osób, któreby były obowiązane do przejścia przez proces habilitacji (docentów, czy profesorów). Niemniej jednak, programy nauczania trzyletniego dają bardzo poważną sumę wiadomości teoretycznych i ćwiczeń praktycznych (średnio 35 godzin pracy tygodniowo). W rozważaniu jest właśnie projekt reorganizacji, który bezwątpienia zacieśni węzły, łączące ten instytut z właściwem nauczaniem uniwersyteckiem. Dyplomy dotychczasowe dają prawo nauczania ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich, oraz wykonywania masażu i gimnastyki leczniczej. Instytut zasłynął, daleko poza granicami Finlandji, głównie dzięki podziwu godnej metodzie gimnastyki niewieściej, jaką na tle systemu Linga opracowała p-na Elli Björkstén. Mniej powodzenia ma gimnastyka męska, mimo nazwę „systemu" fińskiego, jaką jej nadał niedawno zmarły prof. Heikel. Jest to bowiem nieznaczna mo-

*) Jeden z rozdziałów sprawozdania z podróży naukowej, odbytej w jesieni 1927, na polecenie Sekcji Higjeny Ligi Narodów, który ogłaszamy tu za łaskawem zezwoleniem Med. Dyrektora L. N., d-ra L. Rajchmana. Tenże temat omówił autor i na posiedzeniu naukowem Sekcji W. F. przy Poznańskim Okręgu Tow. Naucz. Szk. Śr. i Wyż., 23 czerwca 1928.

dyfikacja systemu Jahna-Spiessa, nielepsza od wielu podobnych.

BELGJA. Wyższy Instytut Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Gandawskim założono tegoż roku, co omówiony właśnie zakład w Helsingforsie, lecz jego organizacja weszła głębiej w ramy uniwersyteckie. Jest on mianowicie złączony z Wydziałem Lekarskim, gdzie jego dyrektor (prof. Gommaerts) piastuje godność docenta. Prócz prawa nauczania w szkołach średnich, zakład ten udziela stopni kandydata (po 2 latach studjów), licencjata (po 3 l.) i doktora wychowania fizycznego (w 2 lata po stopniu poprzednim).

Uczelnia gandawska wywarła potężny wpływ na wychowanie fizyczne naukowe, nietylko w Belgji, lecz w innych krajach, zwłaszcza sąsiednich (Francja, Holandja, etc.). Od czasu flamandyzacji Uniwersytetu Gandawskiego (1923), ten wpływ zmniejszył się znacznie. Prócz tej placówki, kształcą się wychowawcy fizyczni szkolni w kursach, zorganizowanych w stolicach prowincyj, o bardzo poważnej pracy dwuletniej.

Instytut Wojskowy Wychowania Fizycznego w Brukseli, od czasu swej organizacji przez Lefebure'a (1903), zdobył znaczenie wybitne, także poza armją, w zakresie propagandy metod skandynawskich. Utrzymuje je też po dziś dzień i pogłębia pod obecnym dowódcą, płk. Notermanem, przy pomocy godnych uwagi prac laboratoryjnych, dokonywanych przez d-ra Govaertsa, lekarza instytutu. Na szczególną wzmiankę zasługują jego badania nad oddechem w czasie ćwiczeń ciała, oraz nad krzywą natężenia pracy mięśniowej w ciągu lekcji gimnastyki. Podobnież jak we Włoszech, laboratorjum szkoły wojskowej jest najlepiej urządzone w kraju. Kursy oficerskie trwają tu rok.

DANJA. Kraj ten posiada najstarszą uczelnię wychowania fizycznego w świecie. Od roku 1804 do chwili obecnej, istnieje Wojskowa Szkoła Gimnastyczna w Kopenhadze (założona przez Nachtegalla, ucznia Gutsmuthsa) i utrzymuje stale sławę solidnego nauczania, przy pomocy kursów dwuletnich, oficerskich i podoficerskich. Dla nauczycieli cywilnych rząd otworzył w r. 1898 kursy roczne, znakomicie organizowane i prowadzone przez K. A. Knudsena, zasłużonego pionjera systemu Linga w Danji. Mimo przekształcenia kursów na Państwowy Instytut Gimnastyczny, przeniesiony (1923) do nowego, wzorowego budynku, te zbyt krótkie kursy pozostały nadal. Świadczy to bardzo pochlebnie o samejże uczelni, jak niemniej o dobrem przygotowaniu kandydatów w szkole średniej, że wyniki mimo to trzeba określić jako zadowalające.

Tymczasem, Uniwersytet Kopenhaski uczynił krok stanowczy. Jego Wydział Matematyczno-Przyrodniczy mianował (1909) d-ra J. Linharda docentem, niebawem zaś profeso-

rem teorji wychowania fizycznego. Nie pomyślano dotąd o stopniach naukowych dla jego uczniów. Dla opanowania części praktycznej swego wyszkolenia, uczęszczają oni do wspomnianego dopieroco Instytutu Państwowego. Kończąc studja, otrzymują tylko prawo nauczania ćwiczeń cielesnych, traktowanych jako drugi obowiązek, obok jakiegokolwiek przedmiotu nauczania w szkole średniej.

Mimo te mało zachęcające formalne sankcje swej pracy, studenci ulegają chętnie czarowi świetnej działalności naukowej prof. Lindharda, która jest zbyt znana naszym czytelnikom, byśmy się nad nią potrzebowali rozwodzić. Do grona jego współpracowników — prócz takiej miary uczonych, jak słynny fizjolog Krogh i i., należy już rosnący wciąż zastęp byłych uczniów, z E. Hansenem na czele.

Należy też powitać z największem zadowoleniem fakt, że prace tak wyjątkowej wartości mogą być kontynuowane w warunkach zewnętrznych, na jakie już oddawna zasłużyły. Dzięki hojnej subwencji Fundacji Rockefellera, Lindhard, wraz z Kroghem i kilkoma innymi uczonymi działów pokrewnych, otrzymali gmach nowy, nie pozostawiający prawie nic do życzenia, na pomieszczenie swoich laboratorjów. Dla Lindharda w szczególności, bardzo szczęśliwym szczegółem jest wzniesienie tego budynku tak blisko wspomnianego wyżej Państwowego Instytutu Gimnastycznego, że dzieli go odeń tylko szerokość ulicy. Unja zatem obu instytucyj, pod egidą wszechnicy, ze wszech miar pożądana, rozporządzałaby odrazu warunkami personelu, pomieszczeń i wyposażenia, trudnemi do znalezienia gdzieindziej.

POLSKA. Przed wojną światową Uniwersytet Krakowski zorganizował (1895) na wniosek prof. H. Jordana w celu wyszkolenia nauczycieli gimnastyki kursy dwuletnie; szkoła podobna istniała i w Warszawie, od r. 1906, dzięki inicjatywie ś. p. H. Kuczalskiej. Na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Lwowskiego od roku 1909 wykłady teorji wychowania fizycznego miał docent (autor tego sprawozdania). W kilka miesięcy po wskrzeszeniu państwa polskiego, w r. 1919, gdy świeżo założony Uniwersytet Poznański utworzył katedrę tej nauki, został on na nią powołany i zorganizował (początkowo przy Wydziale Filozoficznym, potem zaś Lekarskim) Studjum Wychowania Fizycznego, z trzyletnim okresem nauki. Poza dyplomami nauczyciela szkół średnich przyznaje się tam jeszcze stopnie „magistra wychowania fizycznego" (odpowiadające licencjatowi w Europie zachodniej). W r. 1921 Zakład został umieszczony w odnowionym budynku miejskim. Obecnie Magistrat i Rząd opracowują projekty nowego budynku.

Podobny Instytut powstał w r. 1927 w Uniwersytecie Krakowskim (dyrektor prof. Gądzikiewicz).

Ażeby zapobiec wielkiemu brakowi nauczycieli, Rząd otworzył przejściowo (od 1919 r.) również i roczne kursy. W roku 1925 został utworzony w Warszawie Instytut Państwowy z kursami dwuletniemi. Potrzeby wojska zaspokaja Centralna Szkoła Wychowania Fizycznego w Poznaniu, zał. w r. 1921 (kierownik: ppłk. Sikorski, później ppłk. dr. Osmolski), z kursem rocznym. Obecnie rząd projektuje połączenie tej szkoły z Instytutem Państwowym. Całość otrzyma tereny 68 ha w pobliżu Warszawy i powstaną tam budynki zupełnie nowoczesne.

Co do strony naukowej, poza pracowniami: antropometryczną i fizjologji stosowanej, związani z Uniwersytetem Poznańskim i Szkołą Wojskową, niedawno zostały utworzone trzy nowe, przy katedrach lekarskich Uniwersytetu Lwowskiego i Warszawskiego. Od czasu utworzenia Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego (1927) który zapewnia poparcie pracom w tej dziedzinie, można się spodziewać ich dalszego pomyślnego rozwoju, który już zaznaczył się szeregiem godnych uwagi prac.

NIEMCY. W latach 1848—1872, rządy różnych krajów niemieckich pozakładały prowincjonalne Instytuty Gimnastyczne w Berlinie, Szpandawie, Dreźnie, Monachjum, Karlsruhe i Wirtemberdze. Kursy w tych instytutach, aż do początku obecnego stulecia, trwały tylko po pół roku; obecnie system nauczania został zreorganizowany w myśl nowszych postulatów wiedzy, korzysta się też często z pomocy uniwersytetów, a kursy przedłużono do 1—3 lat.

Co więcej, w r. 1920 nastąpiło otwarcie Niemieckiej Wyższej Szkoły Ćwiczeń Cielesnych w Berlinie, instytucji o zakroju uniwersyteckim, udzielającej stopni naukowych aż do doktoratu. Dyplomy Szkoły (która zawdzięcza swoje istnienie inicjatywie prywatnej) nie zostały coprawda uznane przez rząd, tak, że ich właściciele nie mieli dostępu do szkół i działali tylko w towarzystwach. W r. 1923 zorganizowano kurs dwuletni połączony z Instytutem szpandawskim, dającym prawo nauczania w szkołach średnich.

Warunki zewnętrzne wszystkich tych instytucyj ciągle się poprawiają. I tak np. Instytut szpandawski (który niedawno otrzymał nazwę: „Wyższa Szkoła Pruska Ćwiczeń Cielesnych") umieszczono w obszernym budynku, otoczonym boiskami dla gier i sportów, sąsiadującym z dużym lasem i miejską pływalnią zimową. Niemiecka Szkoła Wyższa wykorzystała wielki stadjon, otwarty w r. 1913, używając jego dużych budynków, trybun itd. jako sal, szatni, internatów, pracowni. Ponieważ obecnie te lokale i tereny są już za ciasne, przygotowano inne, znacznie obszerniejsze (Niemieckie Forum Sportowe).

Obok tych szkół specjalnych, żywą akcję rozwijają uniwersytety niemieckie. Początek dało dążenie studentów do upra-

wiania ćwiczeń fizycznych, poparte wkońcu przez władze uniwersyteckie, które wprowadziły nawet częściowy przymus ćwiczeń fizycznych, na wzór amerykański. Państwo pruskie nakazało je wszystkim kandydatom do dyplomu nauczyciela szkół średnich, i studentom Politechniki; za tym przykładem poszła Turyngja i Wirtembergja. Przymus ogranicza się coprawda tylko do uczęszczania na gimnastykę przez dwa semestry po dwie godziny tygodniowo. Jednakże, ażeby dojść do tego, trzeba było długiego przygotowania, by mieć sale, boiska, nauczycieli. Wszystkie te urządzenia są obecnie, nowem rozporządzeniem Ministerstwa pruskiego, połączone w całość p. n. Instytutu Ćwiczeń Cielesnych.

To daje już podstawę organizacji kształcenia wychowawców fizycznych w łonie uniwersytetu. Organizacja ta istniała już zresztą w różnych wyższych uczelniach i zyskuje coraz to nowe pola pracy. Nowa oficjalna statystyka państwowa wylicza np. we wszechnicach pruskich urządzenia do ćwiczeń cielesnych, niekiedy w pierwszorzędnej jakości i ilości. Wszędzie istnieją uniwersyteccy nauczyciele gimnastyki i szermierki, często także i innych gałęzi sportu. W semestrze zimowym 1926/27, w dziesięciu uniwersytetach pruskich 27 profesorów i docentów prowadziło wykłady różnych gałęzi nauki w zastosowaniu do wychowania fizycznego, nie licząc licznych kursów, prowadzonych przez praktyków. Nakoniec, wydziały powołały kilku profesorów (między innymi Matthias w Monachium, Jaeck w Marburgu) i docentów (Müller i Mallwitz w Berlinie) z naszej dziedziny. Wynikiem praktycznym tego ruchu jest to, że około ¼ wszystkich kandydatów na nauczycieli szkół średnich, posiada obok jakiegokolwiek przedmiotu głównego, dyplom nauczania wychowania fizycznego. Odsetek ten bezwątpienia jeszcze wzrośnie, w miarę czasu działania nowych rozporządzeń.

Zdobycze nauki niemieckiej dla podstaw nowoczesnego wychowania fizycznego, zbyt są znane, aby je tutaj rozpatrywać. Zadowolimy się zatem kilku słowami o najważniejszych laboratorjach specjalnych, poświęconych naukom zastosowanym do naszej gałęzi. Laboratorja te są bardzo liczne i co rok powstają nowe, szczególnie typu higjenicznego, przyłączone do stadjonów sportowych. Laboratorja Niemieckiej Szkoły Wyższej przedstawiają typ najbardziej kompletny. Jest więc laboratorjum fizjologji (prof Atzler), antropometrji (dr. Kohlrausch), promieni Roentgena (dr. Krause), analizy wymiany gazów (doc. Herxheimer), psychologji (dr. Sippel), wszystkie bardzo dobrze zaopatrzone i wydające co rok cały szereg poważnych prac.

SZWAJCARJA. Aż do r. 1911 sprawę wychowania fizycznego normowały różne kantony każdy na swoją rękę. Od tego

czasu Rząd związkowy oddał organizację kursów w ręce Stowarzyszenia nauczycieli gimnastyki. W rzeczywistości, większa część tych nauczycieli kształciła się zagranicą, szczególnie w Niemczech. Ważnym postępem było otwarcie rocznych kursów w uniwersytecie bazylejskim (1922). Za przykładem Bazylei poszły wkrótce uniwersytety w Zurychu i Bernie.

Z pracowników naukowych wymienić należy dra Knolla (Arosa) i dra Matthiasa (obecnie profesor w Monachium, do niedawna docent w Zurychu).

AUSTRJA. W r. 1870 utworzono kursy dwuletnie, administrowane przez uniwersytety, ale o poziomie znacznie niższym od uniwersyteckiego. Stan rzeczy poprawiał się jednak powoli, aż w latach 1924—26 nastąpiła reorganizacja, i wcielono wychowanie fizyczne w plany zajęć uniwersyteckich. Początkowo tylko w Wiedniu, później także w Grazu i Innsbrucku, wprowadzono kursy czteroletnie, idące równolegle ze studjami jakiegokolwiek przedmiotu głównego. Ten system doprowadził do wytworzenia typu nauczycieli, z których każdy uczy w szkole średniej ćwiczeń fizycznych obok łaciny, matematyki, itd. Typ ten spotykamy także i w innych krajach, jak Danja, Niemcy, Polska itd., ale tutaj jest on jedynym.

Z pomiędzy uczonych austrjackich wymienimy fizjologa Duriga, ortopedę Spitzy'ego, higjenistów sportowych Deutscha i Kaufa, i badaczy problemów historji wychowania fizycznego Gaulhofera i Mehla.

FRANCJA. Pierwszą, i jak dotychczas jedyną szkołą wychowania fizycznego we Francji jest szkoła wojskowa w Joinville-le-Pont koło Paryża. Założono ją w r. 1852; obecna jej nazwa brzmi: Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego (kierownik: kpt. Bonvalot). Obecnie odbywają się w niej kursy trzymiesięczne dla oficerów-instruktorów, czteromiesięczne dla podoficerów i trzyletnie dla nauczycieli szermierki.

Początkowo, podoficerowie, wyszkoleni w Joinville, mieli być także nauczycielami w szkołach i towarzystwach. Dopiero w czasie, gdy rozpoczęła się walka o systemy, dała się odczuć potrzeba naukowego kształcenia nauczycieli cywilnych. Początek dała inicjatywa prywatna: w r. 1891 Demeny, przy pomocy miasta Paryża, zorganizował kursy cywilne, a równocześnie wprowadził metody naukowe w Joinville. Kursy te przeszły później pod opiekę Ministerjum Oświecenia Publicznego. Czas trwania tych kursów nie przekracza miesiąca. Obecnie dyrektorem ich jest prof. Latarjet, z Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu w Lyonie.

Ponieważ ten stan rzeczy nie mógł zaspokoić nowoczesnych wymagań, uniwersytety zaczęły przygotowywać reformę. Powierzono prof. Langlois prowadzenie kursów w paryskiej

Szkole Lekarskiej, a po śmierci jego (1923) objął je dr. Chailley-Bert. W latach 1927—28 rozpoczęła się nowa epoka. W pięciu uniwersytetach — w Paryżu, Bordeaux, Lille, Lyonie i Nancy — zorganizowano Wyższe Instytuty Wychowania Fizycznego, korzystając z zasiłków rządu, departamentów i miast. Czas trwania kursów wynosi początkowo ½—1 roku, ale przypuszczalnie przedłuży się w miarę rozwoju.

Znany jest powszechnie wpływ nauki francuskiej na rozwój wychowania fizycznego. Już sam początek tego wielkiego dzieła był wspaniały. W r. 1883, dzięki hojności rządu i władz miejskich Paryża, słynny fizjolog, prof. Marey, otrzymał Stację Fizjologiczną w Parc des Princes pod Paryżem i tam wraz z Demeny'm opracował podstawy nowoczesnej fizjologji ruchów. Po śmierci Mareya Stacja (pod nazwą Instytutu Mareya) została przeznaczona dla fizjologji ogólnej. Tymczasem jej wielkie tradycje odżyły w innych laboratorjach specjalnych. Jedno z nich zorganizował Demeny w Szkole Wojskowej w Joinville. Po jego śmierci, pracę poprowadził dalej dr. Boigey, znacznie rozszerzywszy laboratorjum. Obecnie składa się ono z pracowni antropometrycznej, radjologicznej, chemiczno-fizjologicznej, fotograficznej, kinematograficznej itd. (kierownik dr. Bellot).

Tymczasem w paryskim Wydziale Lekarskim, do katedry fizjologji (prof. Richet) dołączono specjalne laboratorjum, stojące w związku z wyżej wymienionemi kursami, finansowane początkowo przez Ministerstwo Wojny, później przez Ministerstwo Oświecenia Publicznego. I tam i w Joinville powstały cenne prace; obecnie posłuży to laboratorjum za podstawę rozwoju naukowego nowo założonego Wyższego Instytutu.

Pozostaje nam jeszcze tylko kilka uwag ogólnych; odłożywszy na bok stosunkowo prostą sprawę wojskowych szkół wychowania fizycznego, pomówimy przedewszystkiem o kształceniu nauczycieli dla szkół. Ponieważ żaden z krajów nie ma środków na wyszkolenie specjalistów dla szkół powszechnych, chodzi tu zatem tylko o potrzeby szkolnictwa średniego i wyższego. Z krótkiego przeglądu umieszczonego powyżej, wypływa, że rozwój idzie w kierunku powierzania uniwersytetom sprawy kształcenia tych nauczycieli. Podstawą tej dążności są dwie przyczyny: 1) Ponieważ wychowanie fizyczne jest nauką stosowaną, trzeba dla niej stworzyć jak najlepsze warunki rozwoju, te zaś wiekowa tradycja nauczyła nas znajdować w środowisku uniwersyteckiem. 2) Ponieważ grono nauczycielskie szkół średnich pochodzi z uniwersytetów, gałąź wychowania tak ważna nie znalazłaby należytego uznania, gdyby nauczyciel jej posiadał wykształcenie niższego typu. Tem bardziej stosuje się to do nauczania w szkołach wyższych, gdzie wychowawcy fizyczni pojawiają się coraz częściej.

Poza właściwymi wychowawcami fizycznymi, prawie wszystkie instytuty wych. fiz. dają również kursy dla lekarzy, czy studentów medycyny, ażeby kształcić specjalistów, mogących pracować jako lekarze szkolni lub sportowi. Najlepiej może się rozwijać ta gałąź ich programu zajęć tam, gdzie studja wychowania fizycznego są ściśle związane z Wydziałami Lekarskiemi uniwersytetów.

Co do laboratorjów, uczyniliśmy przegląd całego ich szeregu, od najprostszych do najszerzej rozwiniętych. Wysuwa się tutaj również pewne ogólne prawo ich rozwoju. Ażeby sprostać potrzebom badań naukowych wszystkich nasuwających się problemów i potrzebom nauczania naprawdę akademickiego, okazał się niezbędnym szereg pracowni, prowadzonych przez kompetentnych specjalistów: 1) antropometrja, typy rasowe, konstytucja, wyniki morfologiczne trenowania, itd., 2) morfologja ruchu (kinematografja naukowa, itd.), 3) fizjologja: a) biofizyka, b) biochemja, 4) higjena i patologja, 5) radjologja, obsługująca działy 2—4, 6) psychologja.

W. Prażmowska, ref Państw.
Urz. W. F. i P. W., Warszawa.

Boiska dla dzieci i młodzieży w Stanach Zjednoczonych.

Postulat dostarczenia dzieciom możliwości zabawy na świeżem powietrzu, postulat zdawałoby się tak oczywisty, nie może doczekać się swego zrealizowania w większości krajów Europy. W wielu miastach mamy wspaniałe stadjony, wielkie pływalnie, ale nikt nie pomyślał o tem, że boiska dla dzieci są rzeczą bardziej niezbędną niż dla dorosłych. Dorosłemu pozostają zawsze takie sporty jak turystyka czy obozowanie i zawsze może łatwo wydostać się z miasta, dzieci zaś muszą mieć tereny do zabaw w pobliżu swych domów, inaczej będą spędzać cały dzień w dusznem mieszkaniu lub na ulicy.

Stany Zjednoczone zrozumiały to dawno i oto w ostatnim dziesiątku ubiegłego stulecia zaczęły tam powstawać w większych miastach boiska dla dzieci. Geneza tego była nieco inna niż u nas dzisiaj. Pobudką do tworzenia boisk nie była troska o zdrowie fizyczne, lecz o podniesienie poziomu moralnego dzieci. Sprawa ta była i jest jeszcze palącą dla miast amerykańskich, gdzie przestępczość młodociana osiąga rozmiary zatrważające. Amerykanie lubią sprawdzać zapomocą statystyki słuszność każdego hasła, to też w Chicago prowadzi się od szeregu lat statystykę nieletnich przestępców w odniesieniu do poszczególnych dzielnic miasta. Okazało się, że w dzielnicach,

gdzie założono boiska dla dzieci, przestępczość ta zmniejsza się znacznie, statystyka bieżąca zaś wykazuje większą przestępczość w tych dzielnicach, gdzie jest mniej boisk.

Pierwszy okres zakładania boisk dla dzieci, to okres działalności dobroczynnej różnych instytucyj społecznych; z początkiem bieżącego stulecia akcja zaczyna przechodzić w ręce miast, które dzisiaj prowadzą ją niemal wyłącznie. Niektórzy amerykańscy teoretycy tego zagadnienia twierdzą nawet, że działalność społeczna w zakresie tworzenia ogrodów dla dzieci jest szkodliwa, gdyż pozwala samorządom na bierność i bezczynność w akcji, która jest ich obowiązkiem.

Dzięki bowiem umiejętnej propagandzie sprawy, miasta amerykańskie uznały za swój obowiązek dostarczania mieszkańcom, zarówno dzieciom, jak i dorosłym, terenów do ćwiczeń cielesnych i do zabawy. W wielu magistratach istnieją nawet specjalne wydziały rozrywkowe, które opierają swą działalność na odpowiedniej pozycji w budżecie. W Detroit np. Wydział Rozrywkowy dostaje 0,9% wszystkich podatków miejskich. Ten ułamek centa z każdego dolara podatków wystarcza na rozwinięcie bardzo intensywnej działalności, z którą warto zapoznać się, gdyż będzie ona doskonałym przykładem tego, co miasta amerykańskie robią dla swych mieszkańców w dziedzinie tak u nas zaniedbanej.

Wydział Rozrywkowy nie ogranicza się wyłącznie do dziedziny wychowania fizycznego, możnaby raczej działalność jego nazwać pracą ogólno-kulturalną, gdzie jednak oświaty jest bardzo mało, a wychowania fizycznego bardzo dużo. Zakres pracy wydziału wiąże się ściśle z dziejami jego powstania, a więc z celami, jakie magistrat zamierzał osiągnąć. Ujmują oni swe zamierzenia w sposób następujący:

1. Zajęcie godzin, wolnych od pracy, dzieciom, które spędzały ten czas w rynsztokach ulic, tworząc nieraz nawet szajki bandyckie. Jedynie zabawa może zainteresować dzieci w tym stopniu, aby odciągnąć je od tych band ulicy.

2. Usunięcie dzieci od niebezpieczeństwa, jakie pociąga za sobą ruch uliczny.

3. Wdrożenie dzieci do karności i posłuszeństwa, przez wspólne, dobrowolnie podejmowane zajęcia, a zwłaszcza przez gry zespołowe, które są bardzo cennym środkiem wychowawczym.

4. Danie dzieciom i dorosłym możliwości swobodnej ekspresji, możności pełnego rozwoju swej indywidualności w dowolnie wybranych rozrywkach. Miasta muszą umożliwić swym mieszkańcom wyrównanie tej krzywdy, jaką wyrządza im dzisiejsza mechanizacja pracy. Człowiek, będący przez osiem go-

dzin maszyną, musi przez następne osiem godzin móc bawić się lub pracować twórczo.

5. Zespolenie ludności danej dzielnicy, co jest konieczne dla demokratyzacji całego społeczeństwa.

6. „Amerykanizowanie" całej ludności, czyli wychowanie mas, rekrutujących się w dużej mierze z przybyszów z Europy, na obywateli amerykańskich.

7. Rozwój cielesny dzieci.

Umyślnie staram się tutaj przedstawić całokształt tej działalności, żeby podkreślić to, iż wychowanie fizyczne jest tylko częścią całokształtu wychowania, a nigdy nie staje się jedynym celem ani jedynym środkiem. W ogrodach dla dzieci mieszczą się często budynki, będące czemś w rodzaju domów ludowych, gdzie oprócz sali gimnastycznej są pokoje klubowe, warsztaty wszelkiego rodzaju, nie wyłączając najbardziej nowoczesnych jak radjowe i lotnicze (modele aeroplanów). Oprócz boisk specjalnie w tym celu budowanych, służą do zajęć popołudniowych i wakacyjnych boiska szkolne. Poza boiskiem szkoła oddaje również do rozporządzenia część swego gmachu z salą gimnastyczną, szatnią i ewentualnie jeszcze jakiemś pomieszczeniem, co tworzy razem t. zw. ośrodek szkolny na czas wolny od lekcyj. Dziwię się nawet, że sprawa ta nie jest powodem żadnego sporu kompetencyjnego ani zatargów lokalnych, gdyż szkoły podlegają wydziałowi szkolnemu magistratu, natomiast owemi ośrodkami szkolnemi kieruje wydział rozrywkowy. W innych miastach organizacja ta jest nieco inna. W Buffalo np. wszystkie boiska i ogrody dla dzieci, szkolne i nieszkolne podlegają wydziałowi szkolnemu, co zdaniem magistratu bardzo ułatwia pracę. W każdym razie konieczność współdziałania z czynnikami szkolnemi jest rzeczą oczywistą.

Wracając do działalności magistratu Detroit, ciekawe jest zapoznanie się z cyframi, dotyczącemi jego pracy. Prowadzi on bowiem: 139 boisk, 69 ośrodków szkolnych, 11 bibljotek, 9 domów ludowych, 83 tory wrotkowe, 20 pływalni, 93 korty tennisowe, 43 place do palanta *(baseball)*, 17 ogródków działkowych, 1 obóz letni oraz 42 — różne. Wszystko to na miasto, które liczy około 1,500.000 mieszkańców, a więc jest zaledwie półtora raza większe od Warszawy.

Miasta amerykańskie obliczają liczbę potrzebnych boisk nie w stosunku do liczby mieszkańców tak, jak Niemcy, biorą natomiast pod uwagę wielkość miasta. Wytycznych dostarczyła im znowu statystyka. Oto np. w mieście Milwaukee od szeregu lat prowadzono codzienną ewidencję dzieci, przychodzących na boiska miejskie, notując dokładnie miejsce ich zamieszkania. Okazało się, co zresztą było łatwe do przewidzenia, że w miarę wzrastania odległości miejsca zamieszkania od boiska, liczba

przychodzących dzieci maleje, i spada do zera dla dzieci mieszkających dalej niż w odległości sześciu bloków domów, co odpowiada mniejwięcej ośmiuset metrom. Budują więc boiska tak, aby żadne dziecko nie potrzebowało przebywać odległości większej niż podana wyżej. A najciekawsze jest to, że miasto Milwaukee jest już w przededniu osiągnięcia tej wymaganej teoretycznie liczby boisk.

Po tem przykładowem przedstawieniu spraw organizacji ogrodów dla dzieci i innych rozrywek miejskich w Stanach Zjednoczonych, przejdę do omówienia samych boisk *(playgrounds)*. Przeważają tu trzy zasadnicze typy: 1) boiska dla dzieci i młodzieży, położone w dużych parkach publicznych, 2) skwery wielkości 4—8 hektarów, będące właściwemi ogrodami dla dzieci i młodzieży, z kilkoma boiskami, małym budynkiem i pływalnią, oraz 3) małe place ½—1-hektarowe z najprymitywniejszemi urządzeniami.

Drugi z tych typów, zwany często dla swej regularnej formy skwerem *(square)* wypełnia nierzadko miejsce jednego lub kilku bloków domów. Otoczony drucianym płotem, zadrzewiony, sprawia zdaleka wrażenie niewielkiego parku. Wewnątrz podzielony jest na kilka części: boisko dla małych dzieci często z płytą sadzawką, a zawsze z niewielką przestrzenią piasku do zabawy, boiska z przyrządami osobne dla dziewcząt, osobne dla chłopców, wreszcie place do palanta i innych gier zespołowych. Boiska te rzadko kiedy są pokryte trawą, przeważnie nawierzchnię ich stanowi dobrze ubity żwir. Największą wagę przywiązują Amerykanie do gier zespołowych, żadne boisko nie obejdzie się jednak bez przyrządów gimnastyczno-zabawowych, gdyż one to przedewszystkiem są tą siłą atrakcyjną, która zapewnia z początku dostateczną frekwencję dzieci w ogrodach. Przyrządy te niestety stosowane są dosyć bezkrytycznie, gdyż bardzo często o wyborze takiego czy innego przyrządu decyduje nie jego wartość wychowawcza, lecz dobra reklama firmy, która ten sprzęt wyrabia. Najbardziej godne zastosowania wydają mi się trzy: 1) *Junglegym*, któremu nadaliśmy polską nazwę „przeplotnia": jest to rodzaj kraty szwedzkiej w trzech wymiarach, tworzy więc duży prostopadłościan, poziomemi i pionowemi drążkami podzielony na szereg krat, po których można wspinać się i wykonywać przeploty we wszystkich kierunkach. 2) *Slide*, co nazywamy po polsku „pochylnią" lub „zjeżdżalnią" (choć obie te nazwy nie są doskonałe), jest to deska pochyło ustawiona, zabezpieczona bocznemi krawędziami, po której dzieci zjeżdżają w postawie siedzącej. Przyrząd ten wyrabia odwagę dziecka, dając jednocześnie doskonałe ćwiczenie zręcznościowe. 3) *Travelling rings*, co możnaby nazwać „podróżą na kółkach", dają ćwiczenie podobne do tego, jakie wykonywamy

na drabinie poziomej. Przyrząd składa się z kilku kółek, zawieszonych w jednym rzędzie w odstępie większym niż rozpiętość rąk. Dziecko zawisa na dwóch kółkach, a następnie rozhuśtywując się w bok, puszcza ręką skrajne kółko i wykonując w zwisie półobrót, chwyta tą ręką kółko następne.

Boiska dla dzieci w parkach publicznych oraz małe placyki do zabaw, wzorują się zasadniczo na poprzednich, przystosowują tylko swe urządzenia do warunków terenowych.

Program zajęć na wszystkich tych boiskach bywa różny, zależnie od tego, czy na boiska te uczęszcza stale pewna mniej-więcej ta sama grupa dzieci (np. dzieci z danej okolicy podczas wakacyj), czy też przychodzenie dzieci nosi charakter przypadkowy. W pierwszym wypadku program podobny jest do naszego programu zajęć na półkolonjach. Dzień ma swój program, zaczynający się od podniesienia sztandaru i odśpiewania jakiejś pieśni, poczem następują kolejno różne zajęcia dla poszczególnych grup. Na innych boiskach natomiast dzieci mogą przychodzić kiedy chcą i przyłączają się do takiej zabawy, na którą mają właśnie ochotę. Od kierowników wymaga się, aby wszystkie dzieci były zajęte i inspektor, wizytując boisko, notuje liczbę dzieci stojących bezczynnie. Stosunek tej liczby do ogólnej liczby dzieci daje współczynnik mówiący o zdolnościach instruktorskich kierownika.

Instruktorzy boisk rekrutują się częściowo z nauczycieli, którzy pracują tam w czasie wakacyj lub w godzinach popołudniowych, oczywiście za osobnem wynagrodzeniem. Pozatem jednak, zwłaszcza wobec tego, że wiele ośrodków rozrywkowych pracuje przez cały rok, wytworzył się już specjalny fach instruktorów rozrywkowych. Kwalifikacje tych ludzi bywają różne w różnych miastach. Jako minimum jednak wymaga się od nich szkoły średniej lub seminarjum nauczycielskiego i specjalnych kursów fachowych. Kursy te, organizowane gdzieniegdzie przez miasta, a czasem nawet przez stany, trwają przeciętnie rok, choć zetknęłam się również z programami dwuletnich szkół tego rodzaju.

Jak poważnie potraktowana jest sprawa rozrywek przez społeczeństwo amerykańskie, świadczy o tem fakt, że w niektórych uniwersytetach są katedry gier i zabaw dla dzieci oraz innych rozrywek, jakie mogą być na boiskach miejskich prowadzone.

Socjologowie amerykańscy przyznają jednak, że zanim zagadnienie boisk i ogrodów dla dzieci weszło w dzisiejszą fazę rozwoju, musieli prowadzić wielką kampanję i stoczyć niejedną walkę. Może ich zwycięstwo zachęci i nas do coraz gorętszej walki o tę dobrą sprawę.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Płpk. W. Sikorski, nacz. wizyt. wych. fiz., Mn. W. R. i O. P.

Skoki.

Skok jest ćwiczeniem wymagającem szybkiej koordynacji i wielkiego — jakkolwiek krótkotrwałego — wyładowania energji. Jest to ćwiczenie wymagające zależnie od rodzaju skoku wiele odwagi, lecz właśnie z tego względu, budzące u zdrowej młodzieży bardzo wiele zainteresowania. To też skoki najbardziej się do tego nadają, aby u młodzieży rozbudzić i pogłębić zaufanie do swych sił. Najłatwiej i najpewniej można to osiągnąć przez współzawodnictwo. Rozróżniamy — zależnie od sposobu odbicia się t. j. wyłącznie nogami lub też nogami z pomocą rąk — skoki wolne i skoki mieszane. Skok bez względu na rodzaj składa się z szeregu ruchów po sobie następujących, których szybkość, siła i trwanie muszą być ze względu na sam rezultat skoku w dobrym do siebie stosunku. Skok polega na koordynacji nerwowej zarówno ze względu na całość jak ze względu na następstwo poszczególnych ruchów. Dobry rezultat skoku jest zależny przedewszystkiem od ćwiczenia poszczególnych momentów, składających się na skok. Najważniejszemi momentami temi są: a) rozbieg, b) odbicie się, c) lot, d) doskok. Rozbieg nie zawsze ułatwia moment odbicia. Możnaby to twierdzić tylko o rozbiegach kilku krokami. Inaczej się rzecz przedstawia, gdy rozbieg jest długi i szybki, zwłaszcza bezpośrednio przed momentem odbicia się. Ma on jednak cel inny, a mianowicie ma nadać ciału pęd do przodu. Rozbieg winien się wobec tego ściśle dostosować do rodzaju skoku. Przy skoku w wyż wystarczy zupełnie rozbieg kilkoma krokami. Kroki powinny być w tym wypadku dość długie i równe. Innego rozbiegu wymaga zaś skok w dal, który polega nie tyle na uniesieniu ciała w kierunku pionowym, lecz raczej poziomym. Ciało zatem potrzebuje pędu do przodu. Pęd do przodu można uzyskać tylko pod wpływem bardzo szybkiego, a zarazem dłuższego rozbiegu bezpośrednio przed odbiciem. Prócz skoku w wyż i w dal spotykamy się ze skokami pośredniemi, a mianowicie w dal a wyż i wwyż a dal, dla których zastosowujemy rozbieg pośredni zależnie od rodzaju skoku. W każdym razie rozbieg musi odpowiadać dwu koniecznym warunkom, a mianowicie: a) kroki rozbiegu muszą być zdecydowane, wobec czego nie powinno się podczas rozbiegu zmieniać nogę, zwalniać kroku lub go skracać, b) przestrzeń rozbiegu powinna być dobrze podzielona t. j. odbija noga, którą

odbicie było zamierzone, c) ostatni moment rozbiegu powinien się ściśle łączyć z momentem odbicia się. Rozbieg należy początkowo ograniczać do jednego, a następnie do trzech kroków. Chodzi tu o ćwiczenie oka oraz ośrodków nerwowych pod względem podziału przestrzeni rozbiegu. Miejsce odbicia bowiem i odbijająca noga muszą być w zupełności zależne od naszej woli. Z tego względu najlepiej rozpoczynać rozbieg z zakroku wspiętego tą nogą, która ma rozpoczynać rozbieg; jest to zarazem noga odbijająca. Początkowo nalepiej ograniczać przestrzeń rozbiegu kreskami na podłodze lub też wykonywać rozbieg trzema krokami po długiej ławie. Ograniczoną w ten sposób przestrzeń należy przebywać początkowo chodem, a następnie biegiem. Bieg początkowo powolny w miarę skoordynowania ruchów przybiera na rozmachu, a tem samem na zdecydowaniu. Po osięgnięciu w ten sposób pewnej wprawy można przejść do rozbiegu dowolną ilością kroków czyli do rozbiegu indywidualnego. Zazwyczaj rozpoczyna się on kilkoma krokami chodem lub powolnym biegiem, który zyskuje na rozmachu w miarę zbliżenia się do miejsca odbicia. Nawet i wtedy jednak należy w ćwiczeniach wstępnych stosować jako ćwiczenia nóg rozbieg ograniczoną ilością kroków (1—3) łącznie ze skokiem wolnym (bez przeszkody). Najczęstsze błędy podczas rozbiegu są: a) rozbieg wykonywa się z uderzeniem pięt o ziemię zamiast przednią częścią stopy, b) odbywa się on po linji krzywej lub łamanej zamiast w ściśle prostym kierunku, c) nie ma ciągłości w ruchu t. j. brak rozmachu w miarę zbliżania się do miejsca odbicia wskutek przekracania lub zwalniania kroku, albo też wskutek zmiany nogi, d) brak współpracy ramion, które są usztywnione w barkach lub też w łokciach, lub których ruch idzie w fałszywym kierunku, albo też jest niezgodny z ruchami nóg, e) ostatni krok przed odbiciem się jest nerwowy i sztywny, f) bezpośrednio przed odbiciem się tułów cofa się w tył, wobec czego ciało traci na wymachu do przodu.

Celem usuwania powyższych błędów konieczna jest indywidualna i stała obserwacja, gdyż uniemożliwiają błędy te w mniejszym lub większym stopniu pełną koncentrację w momencie odbicia się. Rozbieg indywidualny do skoku w wyż powinien być stosunkowo krótki, a mianowicie od 5—15 kroków, przy skoku w dal zaś, stosowanym na boisku, powinien wynosić 20—30 kroków.

O d b i c i e s i ę może być uskutecznione jedną nogą lub też obunóż. Odbicia jednonóż stosuje się najczęściej do skoków w wyż i w dal, odbicia zaś obunóż do skoków mieszanych. W ostatnim wypadku należy zwrócić baczną uwagę na ostatni krok przed odbiciem się, który ma jedyny cel: umożliwienie szybkiego złączenia stóp bezpośrednio przed odbiciem się. Krok ten jest w rzeczywistości szybkim skokiem w przód na obie złą-

czone stopy. Nie może on być wobec tego sztywny i długi, lecz przeciwnie miękki i krótki, gdyż od szybkości jego oraz ciągłości z poprzednim i następnym ruchem zależna jest w znacznym stopniu siła właściwego odbicia się. Krótki ten skok wprzód zwie się p r z e d s k o k i e m. Odbicie się jest następstwem małego lecz bardzo szybkiego i sprężystego ugięcia i bezpośrednio potem błyskawicznego wyprostu nóg w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych przy mniejszej lub większej współpracy innych części ciała, a przedewszystkiem ramion. Wprawdzie odbicie odbywa się palcami, jednakże rozpoczyna się od pięt, które w chwili odbicia się są opuszczone w dół i, jakkolwiek nie dotykają podstawy, znajdują się tuż nad nią i wywierają równocześnie nacisk nazewnątrz. Staw skokowy i kolanowy w momencie odbicia się mogą być usztywnione; są one o tyle ugięte, by mięśnie stopy i podudzia a zwłaszcza łydki mogły współpracować ze stanu swego wydłużenia. Poza tem należy zezwolić na indywidualny układ ciała, o ile się okaże, że jest on zgodny z lepszym rezultatem. Przy odbiciu jednonóż należy zwrócić uwagę na naprzemianstronność, którą należy rozumieć w ten sposób, że więcej odbić w ćwiczeniach przygotowawczych (skok wolny z rozbiegu 1—5 kroków) należy przećwiczyć w stronę słabszą. Nie można stosować tej zasady podczas skoków ponad przeszkody, a to z obawy przed przemęczeniem. Wystarczy tu zresztą ściśle przestrzegana naprzemianstronność.

Moment odbicia przećwiczamy, stosując cały szereg ćwiczeń przygotowawczych, do których należą wszelkie skoki wolne w miejscu bez wymachu i z wymachem ramion, odbicie się jednonóż o ławeczkę, poskoki w miejscu ze wsparciem rąk o przyrząd (szczeble, drabinki). Ze względu na dość rozpowszechniony zwyczaj stosowania odskoczni sprężystych, należy zauważyć, że odskoczni tych nie powinno się stosować pod żadnym pozorem dla początkujących, gdyż przyzwyczajają się w ten sposób do błędnego odbijania się. Z powyższego względu i ze względu na to, że uczniowie nabierają fałszywego wyobrażenia o swej właściwej sprawności, należałoby stosować odskoczni sprężystych co najwyżej dla bardzo dobrze wyćwiczonych i to obok skoków bez odskoczni.

L o t e m nazywamy środkową część skoku. Trwa on od tej chwili, gdy palce stóp opuszczają ziemię. Kierunek lotu ciała jest zależny od sposobu rozbiegu, a zwłaszcza ostatnich kroków i układu ciała bezpośrednio przed odbiciem się i od sposobu odbicia się. Składa się on z dwu momentów, a mianowicie wzlotu i opadu ciała. Wysokość wzlotu względnie suma wysokości i odległości wzlotu jest proporcjonalna do siły wyrzutu w momencie odbicia się. Od chwili, gdy siła wyrzutu przestaje na ciało działać, następuje pod wpływem prawa ciążenia opad ciała. Na wysokość wznosu ciała może działać jakaś siła

wewnętrzna już podczas samego lotu. Siłą tą może być odbicie się rękami od przyrządu lub też dobrze skoordynowany wymach rąk lub nóg. Dotyczy to również kierunku lotu, do czego się może znacznie przyczynić ruch tułowiem lub głową.

Podczas lotu układ ciała powinien być opanowany lecz swobodny t.j. bez napięcia mięśni przed zetknięciem się palców z podstawą.

D o s k o k jest ze względów estetycznych i praktycznych bardzo ważnym momentem skoku. Doskok nieopanowany bowiem jest nietylko brzydki, lecz zarazem denerwujący ćwiczącego i widzów, gdyż budzi obawy przed niebezpieczeństwem. Już w ostatnim momencie przed doskokiem należy mięśnie skokowe, kolanowe i biodrowe rozluźnić a stopy skierować w dół, by tem łatwiej zetknąć się przednią częścią stopy z podstawą i, by móc utworzyć szybko z nóg sprężyste resory, mające przeciwdziałać wstrząśnieniu. Resorami temi są nogi ugięte, podczas gdy pięty są wzniesione.

Młodzież mało wyćwiczona i o nogach słabszych może wykonywać doskok do przysiadu niskiego. W momencie doskoku ciało ma pęd na podstawie prawa bezwładności w kierunku skoku t. j. do przodu. Aby przeciwdziałać runięciu ciała, zezwalamy początkowym na podpór palcami rąk w doskoku, lepiej wyćwiczeni zaś wykonują jako ruch przeciwważny wymach ramion w tył. Pochylaniu się ciała w tył towarzyszy częstokroć, zwłaszcza u młodzieży żeńskiej, silne wygięcie w lędźwiach. Najczęstszym i najbardziej szkodliwym błędem jest doskok na „sztywne nogi" lub na pięty. Doskok taki jest brzydki i niebezpieczny. Wywołuje on, o ile powtarza się stale, przesunięcie organów w jamie brzusznej t. j. wątroby, nerek i t. p., a doskok na pięty prócz tego powoduje wstrząśnienia mózgu lub też uszkodzenie kręgosłupa.

Doskoku na obie nogi wyuczamy przez skoki wolne najpierw do przysiadu podpartego, następnie do przysiadu, a wreszcie przez skoki w głąb z niższych wysokości. Inaczej się sprawa przedstawia z doskokami na jedną nogę. Doskok ten jest najczęściej stosowany podczas biegu z „braniem przeszkody" i odbywa się w tym wypadku na nogę „wymachową" (wykroczną).

Zasada doskoku jest ta sama, co przy doskoku na obie nogi. Różnica polega na tem, że cały ciężar spadającego z lotu ciała spoczywa w chwili doskoku na jedną nogę. To jest przyczyną, że doskok na jedną nogę wymaga znacznie lepszego wyćwiczenia stawów i mięśni. Dlatego to dla oddziałów żeńskich będziemy stosowali doskok na jedną nogę z nieznacznej wysokości. Błędy jak przy doskoku na obie nogi. Sposób wyuczania jest również podobny do wyż opisanego z tą różnicą, że jako ćwiczenie wstępne stosuje się prócz poskoków na jednej nodze w miejscu z wymachem nogi w przód lub w tył a także wprzód i w tył, te same ćwiczenia podczas marszu.

OCENY KSIĄŻEK.

Kirchberg. **Handbuch der Massage u. Heilgymnastik.** Lipsk (Thieme) 1926. 2 t. Str. 279 + 334. ilustr.

Jest to dzieło dwutomowe, napisane przez lekarza i równoczesnego lektora Uniwersytetu Berlińskiego oraz docenta niemieckiej Wyższej Szkoły Ćwiczeń Cielesnych (Deutsche Hochschule für Leibesübungen), przytem wybitnego praktyka i technika.

Autorowi zależało na wydaniu dzieła, które odpowiadałoby nietylko wymaganiom lekarza, ale także potrzebom masażysty, który chciałby dokładniej zaznajomić się z poszczególnemi działami masażu, bądź to natury technicznej, bądź klinicznej, bądź to wreszcie teoretycznej. Opierając się na doświadczeniu przeszło dwudziestoletniej pracy praktycznej i dydaktycznej, autorowi istotnie udało się wywiązać znakomicie z stawionego sobie zadania.

Tom pierwszy zawiera historję, technikę i sposób działania masażu i gimnastyki leczniczej. Szczególnie cenne są wskazówki praktyczne, oparte na bogatem doświadczeniu autora.

Tom drugi zawiera część szczegółową. Omawia mianowicie rolę masażu i gimnastyki leczniczej w schorzeniach wewnętrznych, moczopłciowych, nerwowych, w schorzeniach narządu ruchowego, w cierpieniach uszu i górnych dróg oddechowych, oraz podkreśla znaczenie masażu dla płci żeńskiej. Ostatnio wymienione dziedziny wyszły z pod pióra specjalistów, których K. pozyskał do współpracy. Poszczególne rozdziały są opracowane szczegółowo i starannie, przyczem jasno i dostępnie, gdyż przeznaczone są również i dla masażysty nie mającego odpowiedniego przygotowania naukowego. Z tych też względów zmiany anatomo-patologiczne schorzeń nadających się na leczenie masażem są omawiane szerzej. Autor wychodzi bowiem z słusznego założenia, że znajomość zmian tych zwiększy u masażysty zrozumienie własnej pracy, jej wartość i celowość.

Na końcu każdego rozdziału czytelnik znajduje spis piśmiennictwa, co niezmiernie ułatwia źródłowe zaznajomienie się z poszczególnemi dziedzinami. Dr. W. Dega, as. Uniw. Pozn.

Dr. Jan Zaorski. **Podręcznik miesienia leczniczego.** Warszawa (Pol. Lek. Tow. Wyd.) 1928, str. 80, z 85 ilustr.

Skąpe nasze piśmiennictwo z dziedziny fizjoterapji wzbogaca się przez pojawienie się podręcznika dr. Z. o bardzo pożyteczne dzieło. Podręcznik ten jest głównie napisany dla uczniów szkoły masażu, którą autor otworzył. Tem też tłumaczy się zapewne, że wstępne objaśnienia anatomiczne i fizjologiczne oraz ogólna technika wykonywania zabiegów, jako rzeczy znane uczniom, są omówione znacznie pobieżniej aniżeli część szczegółowa.

Opisując miesienie poszczególnych części ciała, autor podaje w sposób jasny i prosty potrzebne zabiegi dla każdej części ciała z osobna. Po kolei omawia miesienie kończyn i stawów, głowy, szyi, grzbietu i brzucha. Liczne ryciny ułatwiają zorjentowanie się. Technika miesienia, polecana przez autora, nie odbiega naogół od starej klasycznej techniki.

Wychodząc z zupełnie słusznego założenia, że wskazania do stosowania miesienia leczniczego stawia zawsze lekarz, autor potraktował ten dział zupełnie krótko; czytelnik dowiaduje się tam tylko, jakie szerokie zastosowanie ma umiejętnie stosowany masaż w nowoczesnem lecznictwie.

Podręcznik ten odda usługi wielkie nietylko uczniom kursów masażu, ale przyda się każdemu, który chciałby zapoznać się z zasadami i techniką miesienia. Dr. W. Dega, as. Uniw. Pozn.

Dr. St. Ruff. **O zapobieganiu zniekształceniom ciała.** Biblioteka higjeniczna — zesz. X. Lwów (Książnica Atlas) 1928. Str. 32, ilustr.

„Celem tej książeczki jest zwrócenie uwagi na dziedzinę zniekształceń ciała tak niestety u nas zaniedbaną i wskazania dróg, na jakich można-

by przynajmniej dorastające pokolenie uchronić od wielu niebezpieczeństw, a zarazem stworzyć warunki potrzebne do wychowania fizycznie zdrowej i zdolnej do pracy młodzieży".

W myśl zasady „należy poznać niebezpieczeństwo wcześniej, zanim ono jeszcze zdążyło wytworzyć trwałe uszkodzenie", autor zaznajamia czytelnika z całym szeregiem zniekształceń kończyn i tułowia, które można tak często zauważyć wśród dzieci i młodzieży, a więc z skrzywieniem kręgosłupa, zniekształceniem krzywiczem, płaskostopem, zniekształceniami wrodzonemi i nabytemi stawu biodrowego i t. d.

Nikłe rozmiary broszurki pozwalają tylko na pobieżne ujęcie tematu, mimo to daje autor w sposób jasny i przystępny najważniejsze szczegóły anatomiczne i fizjologiczne potrzebne do zrozumienia istoty zniekształcenia.

Część szczegółową poprzedza część ogólna, zawierająca uwagi o budowie ciała ludzkiego i jego rozwoju, wskazówki higjeniczne dotyczące odżywiania, ubrania, pracy i t. d.

Nie można jednakże zgodzić się z tem, co autor pisze w rozdziale o zwichnięciu wrodzonem stawu biodrowego. Twierdzi bowiem, że najlepsze wyniki lecznicze osięga się u dzieci w 3 i 4 roku życia. Przeczy temu stanowczo doświadczenie kliniczne, które poucza, że im wcześniej rozpoczyna się leczeniem tego schorzenia, tem lepszy i pewniejszy otrzymuje się wynik. Istnieje dziś nawet skłonność do rozpoczęcia leczenia zaraz po urodzeniu. Dr. W. Dega, as. Uniw. Pozn.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Z posiedzeń lek. szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P.

Posiedzenie z dnia 18. X. 1928 r. Przewodniczył dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, obecnych osób 75. Posiedzenie odbyło się w auli Instytutu Psychotechnicznego przy ulicy Mokotowskiej nr. 51/53 Na posiedzeniu inż. Wacław Hauszyld wygłosił odczyt pod tytułem: „Zagadnienia psychotehniki i jej cele".

W odczycie tym prelegent szczegółowo omówił przyczyny powstania psychotechniki, jej rozwój zagranicą i w Polsce, wykazał niewątpliwe korzyści, jakie daje psychotechnika w życiu gospodarczem i przemysłowem kraju, oprócz tego poruszył ważne zagadnienie odpowiedniego doboru pracowników do wszelakich zawodów, ponieważ każdy zawód wymaga od osoby, która mu się poświęca, określonego stanu fizycznego oraz odpowiednich uzdolnień i dyspozycyj, a te mogą być wykryte jedynie przez badania psychotechniczne. W dalszym ciągu poruszył wielce doniosły problem poradnictwa zawodowego dla młodzieży i środki wiodące do rozwiązania tego problemu. Na zakończenie prelegent zobrazował stan obecny psychotechniki w kraju i za granicą.

Odczyt ten został uzupełniony wyświetleniem filmu, przedstawiającego badania przydatności do zawodu pracowników kolejowych w Pracowni Psychotechnicznej w Dreźnie. Na zakończenie odbył się pokaz aparatury i urządzeń Instytutu Psychotechnicznego, w którego lokalu odbyło się zebranie, jak również zaznajomiono słuchaczy z metodyką badań na aparatach.

Dodać musimy, że wspomniany Instytut Psychotechniczny należy obecnie do największych placówek tego rodzaju w Europie. Posiada on przeszło 1000 aparatów i testów, które się mieszczą w szeregu sal, zasobną bibljotekę dzieł specjalnych, oraz odpowiednie urządzenia techniczne.

Po odczycie i pokazie zadawano pytania, dotyczące używania przyrządów. Wyjaśnień udzielał p. prof. Macewicz.

Centralny Instytut Wychowania Fizycznego
na Bielanach pod Warszawą*).

Potrzeba Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego wynikła z konieczności podniesienia siły, hartu i odporności Narodu po czasach upadku powojennego. Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego powołany do organizacji celowego kierowania i popierania wszystkich zagadnień z zakresu wychowania fizycznego i sportu, podniósł w roku 1927 myśl budowy Instytutu jako ośrodka skupiającego wszystkie zagadnienia wychowania, badań, nauczania i ćwiczeń z tego zakresu. Dowodem olbrzymiej żywotności i bieżącej konieczności powstania Instytutu jest fakt, że realizacja jego budowy, począwszy od wstępnych badań i ułożenia programu do wyprowadzenia murów pod dach została przeprowadzona w ciągu jednego sezonu budowlanego 1928 r.

Po podjęciu w maju 1927 r. myśli o budowie Instytutu, Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego wszczął starania o wynalezienie odpowiedniego terenu pod budowę w okolicach Warszawy. Uwagę zwraca na siebie teren lasku Bielańskiego, położonego na północ od miasta za Marymontem, między szosą Zakroczymską, klasztorem Bielańskim a Wisłą, i w kierunku uzyskania tego terenu poszły starania i wysiłki twórcy Instytutu ppłk. S. G. Ulrycha, dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego. Lasek Bielański, jako własność Skarbu Państwa, znajdował się w zarządzie Ministerstwa Robót Publicznych i był oddany Magistratowi m. st. Warszawy do eksploatacji. Po licznych pertraktacjach i zmianach granic, teren ten został ostatecznie przekazany 3-go marca 1928 r. Państwowemu Urzędowi W. F. pod budowę Instytutu. Teren obejmuje powierzchnię 68 ha. ziemi, częściowo zarośniętej od strony północno-wschodniej starym historycznym lasem sosnowym, od strony szosy, młodym lasem akacjowym, pośrodku zaś między lasem rozpościerają się obszerne polany. Wybór tego terenu jest wprost idealny, przedewszystkiem wysokie jego położenie, sucha, piaszczysta gleba i otoczenie lasu zapewnia Instytutowi naturalne warunki zdrowotne, pozatem przepiękny widok na dolinę Wisły i na miasto dodają temu zakątkowi uroczego charakteru.

Połączenie Instytutu z miastem odległem o 9 km. zapewni w najbliższym czasie linja tramwajowa, która ma być przedłużona z Marymontu do Bielan, pozatem linja kolejowa Warszawa-Gdańska-Młociny, która przechodzi tuż obok terenu Instytutu wzdłuż szosy Zakroczymskiej.

Do opracowania zadań Instytutu przystąpił Państwowy Urząd W. F. od lutego 1928 roku, studja zaś i ułożenie pierwotnego programu budowy zajęło czas od połowy marca. Program przewiduje zasadniczo, że: 1) studenci Instytutu mają mieszkać przy Instytucie w internatach, stali zaś wykładowcy, o ile możności obok w osobnych budynkach mieszkalnych; 2) panie mają być umieszczone osobno i mają posiadać własne boiska i salę gimnastyczną.

Z początkiem lutego zostało zorganizowane przez Departament Budownictwa Ministerstwa Spraw Wojskowych, któremu poruczono realizację programu, Kierownictwo Budowy jako organ wykonawczy budowy Instytutu. Potrzebne do organizacji budowy kredyty na rok 1928/29 uzyskał Państwowy Urząd W. F. z budżetu Ministerstwa W. R. i O. P. Dla uproszczenia postępowania administracyjnego w czasie budowy i dla przyspieszenia jej, został utworzony Komitet Budowy z odpowiedniemi pełnomocnictwami. W skład Komitetu Budowy wchodzą: jako przewodniczący, minister Spraw WeWnętrznych dr. Sławoj-Składkowski, jako następca przewodniczącego gen. bryg. dr. Stanisław Rouppert, Szef. Dep. Sanit. M.

*) Jak już donieśliśmy w numerze poprzednim, redakcja „W. F." uprosiła Kierownictwo Budowy C. I. W. F. o opis tego jedynego u nas w swoim rodzaju przedsięwzięcia. Pomieszczamy go wraz z częścią łaskawie nadesłanego materjału ilustracyjnego; na resztę, niestety, brak nam środków.

C.I.W.F.
PLAN SYTUACYJNY
1:1000

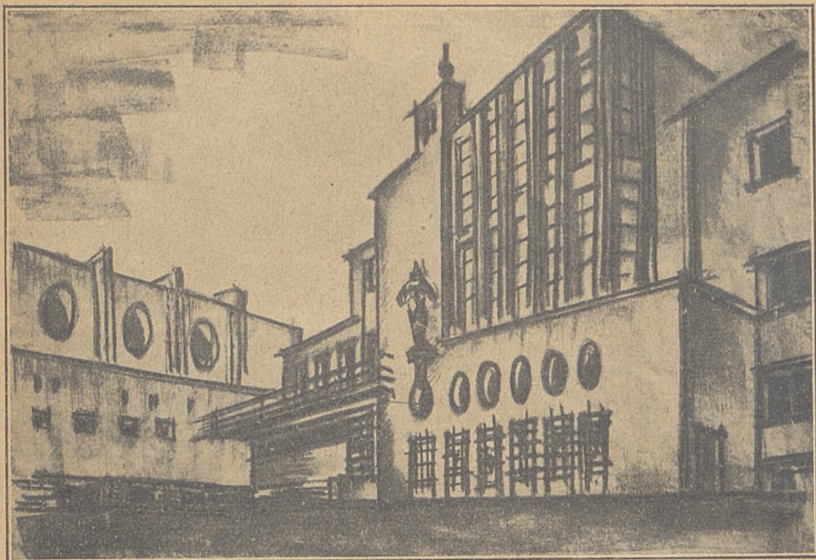


Droga do Klasztoru

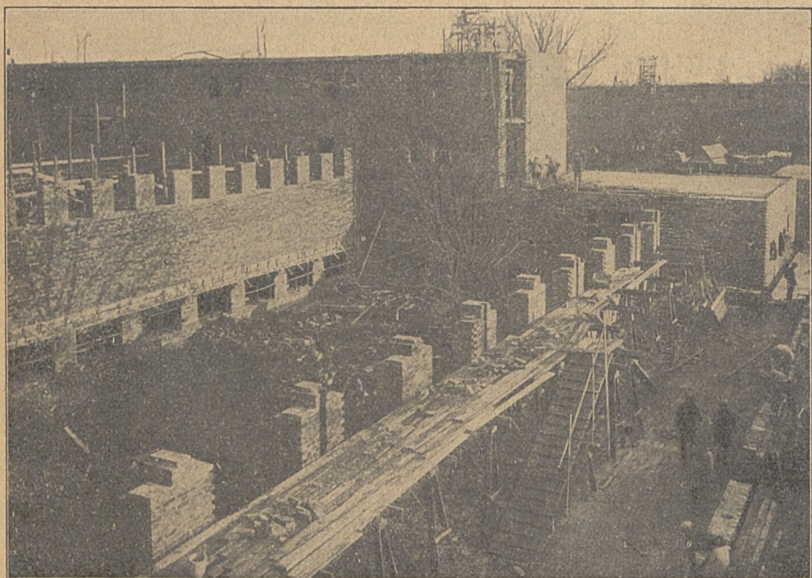
Szosa Zakroczymska

Warszawa

Centralny Instytut W. F., Bielany p. Warszawą. — Plan sytuacyjny.



Centralny Instytut W. F., Bielany p. Warszawą.
Szkic budynku sal wykładowych.



Centralny Instytut W. F., Bielany p. Warszawą.
Laboratorja w budowie.

S. Wojsk., dalej dyrektor Państwowego Urzędu W. F. i P. W. ppłk. S. G. J. Ulrych, szef Dep. M. S. Wojsk. inż. Z. Wieliński, przedstawiciel Ministerstwa Wyzn. Rel. i O. P. ppłk. S. G. W. Kiliński, przedstawiciel Ministerstwa Robót Publicznych inż. J. Kudelski i szef Wydz. Wych. Fiz. Państwowego Urzędu W. F. i P. W., ppłk. dr. T. Krzyski.

Pierwsze szkice rozwiązania sytuacji Instytutu, jego planów i zabudowań opracował arch. E. Norwerth. Celem jednak uzyskania innych pomysłów i projektów na rozwiązanie założenia Instytutu i zarysu jego gmachów, został rozpisany z początkiem marca publiczny konkurs architektoniczny, z terminem wnoszenia prac do 1-go maja b. r. Na konkurs wpłynęło 15 prac, z których 5 uzyskało nagrody, jednak żadna z prac, według orzeczenia Sądu Konkursowego, nie nadawała się praktycznie do realizacji, z wyjątkiem pracy pozakonkursowej arch. E. Norwertha, któremu też Komitet Budowy polecił wykonanie planów.

Główna koncepcja założenia Instytutu polega na tem, że najbliżej miasta zostały ugrupowane budynki mieszkalne, w głębi parceli gmach centralny i z internatem męskim i salami gimnastycznemi, bezpośrednio zaś dalej boiska i place gier ruchowych. Internat dla pań, ze swoją salą gimnastyczną i osobnem boiskiem, został wydzielony w odrębną samodzielną całość, umieszczoną w końcu terenu. W ten sposób teren Instytutu został podzielony na trzy części, powiązane ze sobą odpowiednią siecią dróg, tak, że od strony drogi klasztornej pozostał jeszcze wolny teren na budowę letnich baraków dla kursów tymczasowych, od strony zaś miasta teren na rozbudowę domów mieszkalnych dla grona profesorów i nauczycieli.

Jak widać z załączonego planu sytuacyjnego, teren, na którym buduje się Instytut, ma kształt wydłużonego prostokąta o długości przeszło 1 km. i średniej szerokości około 700 mtr. Część północno-wschodnia terenu, zarośnięta wysokopiennym lasem sosnowym, ma pozostać nietknięta i może być wyzyskaną na park i obozy letnie czasowego przeszkolenia. Część terenu o szerokości około 70 mtr. wzdłuż szosy ma być pozostawiona po odpowiedniem zalesieniu i urządzeniu łąk zielonych niezabudowaną, jako pas izolujący Instytut od kurzu i zgiełku ruchliwej szosy.

Do Instytutu prowadzi od wspomnianej szosy na długości 300 mtr. droga wjazdowa brukowana, w pięknej alei starych drzew. Na prawo od drogi wjazdowej zbudowane są cztery jednopiętrowe budynki mieszkalne dla części grona profesorów, a mianowicie dom dyrektora, dwa mieszkania czteropokojowe, osiem mieszkań trzypokojowych, osiem mieszkań dwupokojowych i dziesięć pokoi kawalerskich. Droga wjazdowa prowadzi na obszerne czworoboczne podwórze, utworzone przez główny gmach Instytutu i przechodzi przez kolumnadę przejazdu na boiska i główny stadjon, rozłożony amfiteatralnie na tle lasu na zboczu płaskowyża, na którem wznosi się Instytut.

W skład głównego gmachu wchodzi zbudowany w podkowę dwupiętrowy budynek internatów męskich z pokojami małemi po 16 metrów kwadratowych dla 2-ch studentów i pokojami zbiorowemi po 32 metry kwadratowe na 6-ciu kursantów, z salą jadalną, kasynem, kuchnią i umywalniami z ciepłą i zimną wodą. W budynku tym mieści się w prawem skrzydle o osobnem wejściu ambulatorjum z izolatorem, gabinetem lekarza, salą dentystyczną, dyatermją i pokojami na 6 łóżek.

Zamknięcie głównego podwórza od północy stanowi dwupiętrowy budynek, mieszczący w parterze i częściowo na pierwszym piętrze biuro administracji i kancelarje, sale konferencyjne, bibljotekę i czytelnię, pozatem laboratorja naukowe, na które przeznaczona jest reszta budynku. Laboratorja obejmują na pierwszem piętrze mechanikę ruchu ćwiczenia fizjologiczne, gabinet fizyczny, analizę gazową, pokój wag, gabinet chemiczny, ćwiczenia chemiczne i fizyczne, na drugiem piętrze antropologję, antropometrję, ćwiczenia psychotechniczne, higjenę ogólną, higjenę pracy, bak-

terjologję, psychotechnikę, oprócz tego pokoje do prac indywidualnych według wybranych tematów i 5 pokoi na mieszkania stypendystów.

Budynek laboratorjów kończy się od strony kolumnady amfiteatralną aulą dla 240 słuchaczy z urządzeniami do projekcji i kinematografu, od strony zaś przeciwległej t. j. od strony głównego westybulu wejściowego dwoma salami wykładowemi na 80 słuchaczy każda. Wspomniany westybul jest punktem węzłowym rozwiązania ruchu całego Instytutu: łączy się on na prawo z salami wykładowemi, laboratorjami naukowemi i biurami, na lewo z krytą pływalnią, na wprost zaś obszernym korytarzem z salami gimnastycznemi i boiskami. Korytarz obszerny prosto z westybulu prowadzi do laboratorjów t. zw. podręcznych, dalej do 2 sal gimnastycznych i do wielkiej hali ćwiczeń, pozatem ma wyjście przez wewnętrzne podwórze na boiska. W ten sposób wszystkie budynki Instytutu mieszkalne, naukowe i ćwiczebne są razem połączone i posiadają wewnętrzną wygodną komunikację. Wyjątek stanowi, jak już wspomnieliśmy, budynek kursów żeńskich, położony osobno.

Pływalnia kryta składa się z żelbetonowej hali o szerokości 21 m. dług. 34 i 10 m. wysokiej z oświetleniem górnem i posiada basen pływacki 12×25 m. o głęb. najwyżej 3½ m., wieżę skoków 5 m. wysoką, galerję dla widzów, dwie grupy szatni z natryskami dla studentów po 30 osób, szatnie dla płatnego użytku publiczności na 60 osób każda a to celem opędzenia kosztów utrzymania pływalni. Szatnie dla publiczności mają osobne wejście i są położone dla mężczyzn na parterze i dla kobiet na 1-szem piętrze. W połączeniu z westybulem na 1-szem piętrze gmachu pływalni pomieszczony jest ponadto obszerny bufet, na parterze pokój badań, miejsce dla masażu, tusze, wychodki i sadzawki. W piwnicach gmachu pływalni znajduje się kotłownia centralnego ogrzewania, pralnia mechaniczna stacja pomp, filtry, mały zakład kąpielowy, kuchnie dla bufetów i t. d. Tuż obok gmachu pływalni wznosi się budynek wieży ciśnień z mieszkaniami obsługi i zbiornikiem na wodę oraz połączony z wieżą ciśnień główny komin. Budynek pływalni krytej tworzy zamknięcie głównego podwórza, razem zaś z wieżą ciśnień stanowi najsilniejszy akcent architektoniczny całego Instytutu.

Laboratorja podręczne położone między salami gimnastycznemi, halą ćwiczeń i obok boisk, mieszczą się w budynku piętrowym i posiadają 20 pokoi. Na parterze mieści się Roentgen, szatnia, rejestracja, psychotechnika, pokój badań lekarskich i elektrokardjograf, na 1-szem piętrze zaś mechanika ruchu i ćwiczenia anatomiczne, anatomja mózgu histologja, psychologja, pedagogika, teorja gimnastyki i teorja wychowania fizycznego.

Instytut posiada 2 sale gimnastyczne o wymiarach 13×21 m. × 6,30 m. i jedną salę gimnastyczną o wym. 15×30×6,50 m. Każda sala ma oświetlenie boczne dwustronne, dla osiągnięcia jednostajnego światła w sali i uzyskania wentylacji na przestrzał. Ogrzewanie sali będzie centralne — ciepłem powietrzem. Sale mają po 2 grupy szatni na 30 osób z natryskami, ponadto w każdej sali są balkony dla publiczności.

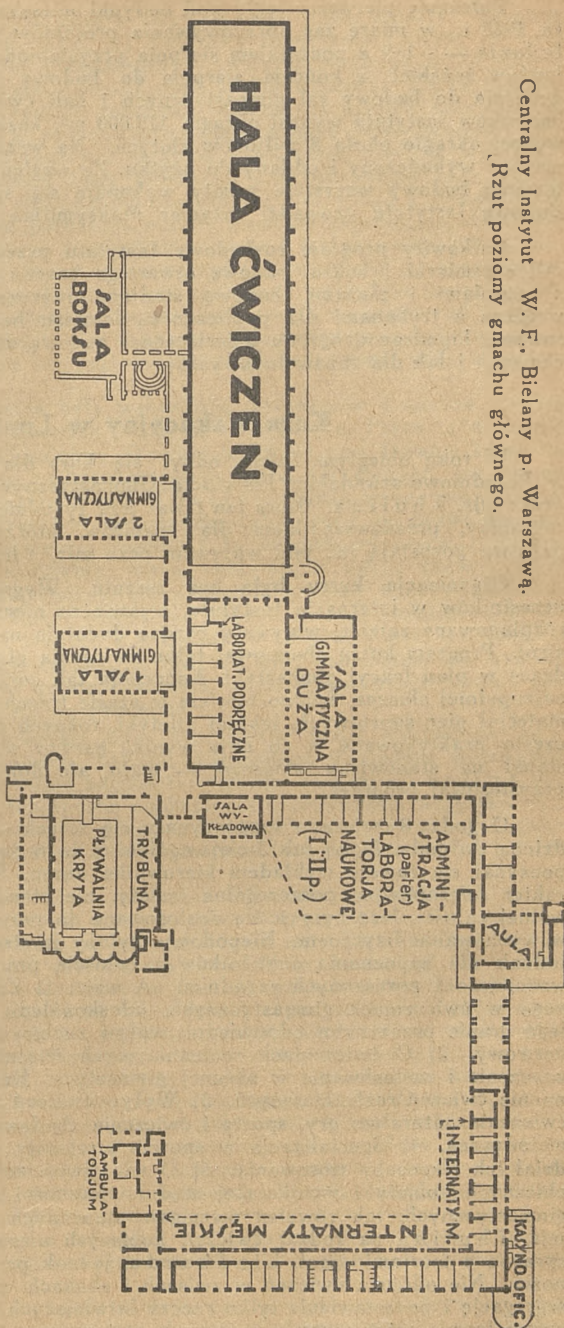
Największym objektem Instytutu jest hala ćwiczeń szer. 22 m. dług. 130 m. z silnem oświetleniem górnem, z podłogą boiskową. Hala ma zastąpić na czas zimy i słoty boiska i służyć grom ruchowym i lekkiej atletyce. Wzdłuż hali od strony boisk biegnie podsień, skąd tarasami schodzi się na boisko. Bezpośrednio wzdłuż hali położone jest boisko z bieżnią 400 m. Oś boisk głównych ciągnie się wzdłuż terenu na polanach pomiędzy lasem i ma kierunek odchylony od północy o 15°, a zatem jak najkorzystniejszy ze względu na oświetlenie. Drugie boisko główne, z bieżnią 500 m., ciągnie się w przedłużeniu tego kierunku. Oba boiska są zagłębione, posiadają środkowe pole 70×110 m. z wyzyskaniem pól poza bramkowych na rzutnie i skocznie. Dwa boiska ćwiczebne o wym. 80×120 i 70×105, boisko palanta 70×80 m., 5 placów hazeny, 6 placów siatkówki, stano-

wią teren gier ruchowych. Grupa tennisów obejmuje 6 kortów zwykłych i kort turniejowy zagłębiouy z amfiteatrem.

Jak już wyżej wspomniano, zupełnie odrębną całość stanowi dział wychowania fizycznego kobiet; posiadają one budynek z 30 pokojami mieszka nemi na dwie osoby każdy o powierzchni 18 m kw., własną salę gimnastyczną 13×24 m z szatniami i natryskami, pokój jadalny zkuchnią, bibljotekę i czytelnię, umywalki z ciepłą wodą w każdym pokoju, oprócz tego wanny i tusze. Obok budynku mają własne boisko 80×100 m. z bieżną 110 m i zagłębiony amfiteatralnie zbudowany okrąg y plac dla ćwiczeń rytmicznych i popisów tanecznych.

Dla uzyskania możliwych oszczędności budowlanych i zaakcentowan a przeznaczenia budynków, architektura Instytutu posiada cechy spokojnych form prostolinijnych, z celowem i praktycznem rozczłonkowaniem rzutów, ściśle według wymagań poszczególnych objektów. Okna szerokie oświetlają głęboko wnętrza, dachy płaskie są przeważn e wyzyskane na terasy i solarja.

Wszystkie wyżej opisane objekty Instytutu, z wyjątkiem gmachu pływalni krytej z wieżą ciśnień i połowy hali ćwiczeń, zostały już wyprowadzone pod dach, boiska są wykonane z bieżniami i częściowo zasiane.



Centralny Instytut W. F. Bielany p. Warszawą.
„Rzut poziomy gmachu głównego.

Położenie pierwszej cegły pod budynki mieszkalne nastąpiło 23 czerwca 1928 r., w miarę zaś opracowywania projektów rozpoczynały się dalsze budowle — i tak z początkiem sierpnia przystąpiono do założenia budynku kursów żeńskich, z końcem sierpnia do budowy latoratorjów, z końcem września do budowy sal gimnastycznych i hali ćwiczeń. Ogólna kubatura budynków Instytutu wynosi okrągło 119.000 m^3, kosztorysowy koszt budowy wynosi okrągło około 8 miljonów złotych. Na wrzesień 1929 roku Instytut ma być wykończony i oddany do użytku. Ze względu na stopniowe przygotowanie budowy wszystkie roboty wykonuje się sposobem gospodarczym. Budowę Instytutu prowadzi inżynier Maksymiljan Dudryk.

Całkowity program rozbudowy Instytutu przewiduje ponadto budowę sali szermierki i boksu, budowę otwartego basenu pływackiego 25×50 m. z szatniami i plażami, budowę stadjonu reprezentacyjnego na skłonie wzgórza z trybunami dla publiczności, letniego budynku kursów tymczasowych, hipodromu, ogrodu dziecięcego i budowę dalszych placów gier ruchowych i łąk dla zabaw ludowych.

Kurs wakacyjny w Lund.

W roku ubiegłym, latem, odbył się kurs dla nauczycieli gimnastyki w Południowo-szwedzkim Instytucie Gimnastycznym w Lund, prowadzony przez mjr. Thulina. Kurs ten trwał trzy tygodnie i był przeznaczony dla zagranicy, przedewszystkiem dla Niemców, którzy w kilku prowincjach państwa pozostają już pod wpływem prac mjr. Thulina.

Organizacja kursu była bez zarzutu. Wygodne pomieszczenie dla uczestników w internacie Instytutu, wykwintne niemal pożywienie i dobrze rozplanowane zajęcia, wpływały bardzo dodatnio na bieg prac i dobry nastrój. Program kursu obejmował tylko ćwiczenia gimnastyczne i gry, wchodzące w plan lekcyj gimnastyki. Koncepcja tak zorganizowanego kursu jest najzupełniej słuszna, trudno bowiem w czasie trzech tygodni opanować cały materjał gier sportowych, lekkiej atletyki, różnych sportów — jak to bywa często praktykowane, a co daje wyniki bardzo względne. Mjr. Thulin stanął na stanowisku słusznem — mało, ale dokładnie, i do tej zasady przystosował program.

O godz. 8-mej rano rozpoczynały się zajęcia i trwały z przerwą godzinną do godz. 2-giej lub 3-ciej, ogółem 5 do 6 godzin pracy. Dzień rozpoczynał się zawsze wykładem kierownika kursu. Wykłady te miały charakter referatów na poszczególne tematy, nie stanowiące jednej nierozerwalnej całości, lecz były ściśle dostosowane do poruszanych dziś zagadnień w wychowaniu fizycznem. Niepodobna byłoby je streszczać na tem miejscu, jednak dla zapoznania czytelników z całością prac kursu, wymienię najważniejsze z poruszonych zagadnień. A więc: 1) Znaczenie ruchu rytmicznego w ćwiczeniach gimnastycznych, udoskonalenie ruchu i powiększanie jego granic przez rytm odpowiedni, wpływ ruchów rytmicznych na system nerwowy. 2) O ćwiczeniach rozluźniających mięśnie (odprężających); ich znaczenie i zastosowanie w obecnej gimnastyce. Ruchy izolowane i wpływ na nie ćwiczeń rozluźniających. 3) Wpływ ćwiczeń cielesnych na organizm; ćwiczenia naturalne: gry, sporty i ćwiczenia zbudowane celowo, gimnastyka metodyczna. 4) Specjalizacja w sporcie i rekordy. 5) Znaczenie gier, podział ich i sposoby stosowania. 6) O właściwościach fizjologicznych i psychicznych kobiety i wynikającej stąd konieczności różniczkowania ćwiczeń gimnastycznych, jak również wymagań, stawianych jej w sporcie. Pogląd mjr. Thulina na rodzaj ćwiczeń kobiecych niezupełnie godzi się w tej sprawie z teorjami prof. Lindharda, jednak przyznaje mu wiele słuszności. Nie odrzuca ćwiczeń w zwisach i skokach, zaleca jednak ścisłą ich segregację i pozostawienie tylko rzeczy łatwiejszych, prostszych, o zdecydowanej formie estetycznej, a mających zastosowane do potrzeb życia. Pro-

wadzenie ćwiczeń kobiecych uznaje jedynie i tylko przez kobiety. Tę samą zasadę głosi prof. L i n d h a r d. 7) Podstawy dobierania ćwiczeń do każdego okresu wieku. Okres przedszkolny — ćwiczenia wykonywane na podstawie opowiadanych bajeczek, fantazji oraz naśladownictwa. Okres dziatwy w pierwszym roku szkolnym — ćwiczenia rozwijające pamięć, spostrzegawczość, orjentowanie się w różnych sytuacjach, wogóle równomierność rozwoju fizycznego z intelektualnym. Jednym z ostatnich tematów wykładów mjr. T h u l i n a było szczegółowe omówienie i zanalizowanie toku lekcyjnego, który jest bardzo zbliżony do naszego. — Jak widać z powyżej wyszczególnionych tematów, poruszone zostały wszelkie zagadnienia, dotyczące dzisiejszej metody pracy, a niesłychanie cenne i trafne uwagi mjr. T h u l i n a, dały uczestnikom kursu wiele korzyści i materjału do eksperymentowania. Jakkolwiek mjr. T h u l i n nie traktował wykładów swych w formie seminarjów, jednak bardzo chętnie dyskutował z nami i rad był wysłuchiwać poglądów naszych. Na dyskusje takie poświęcany był, co pewien czas, wieczór cały, który też jednocześnie miał nadzwyczaj miły charakter towarzyski.

Niezmiernie korzystne były wskazówki metodyczne i analiza ćwiczeń objaśnianych i demonstrowanych przez mjr. T h u l i n a. Praca ta dotyczyła wszystkich grup ćwiczeń kolejno. Oczywiście krótki czas trwania kursu nie pozwolił na szczegółowe omówienie całego materjału ćwiczeń, jak to ma miejsce w dwuletnim Instytucie mjr. T h u l i n a, jednak biorąc poszczególne typy ćwiczeń, scharakteryzował jasno cechy całej grupy, co pozwalało każdemu myślącemu nauczycielowi rozciągać te wiadomości szerzej. W tym dziale pracy wykazał kierownik kursu całą głębię swego przygotowania fachowego i talent pedagogiczny, który ocenili wszyscy nauczyciele, znajdujący się na kursie. Każde ćwiczenie było dokładnie zanalizowane, następnie wykonane przez jednego z uczestników (ćwiczący był bez koszulki, dla dokładnej obserwacji ruchu), na nim też były demonstrowane wszelkie mogące nastąpić błędy w danem ćwiczeniu, wreszcie doskonała forma i sposoby utrudniania i ułatwiania ćwiczenia.

Tak omówione ćwiczenie było przerabiane przez słuchaczów kursu w ten sposób, że pracowano parami, kontrolując wzajemnie poprawność ruchu i precyzję. Oczywiście baczne i wytrawne oko mjr. T h u l i n a czuwało nad całością. W ten sposób omówiono i przećwiczono wszystkie typy ćwiczeń tułowia, ćw. kończyn górnych i dolnych, ćw. równowagi, zwisy, skoki, biegi i pochody. Na ten dział przeznaczone były dwie godziny z rzędu dziennie.

Pouczającą częścią zajęć na kursie były lekcje gimnastyki, a więc przedewszystkiem kierownika kursu z panami (początkowo i z paniami). Lekcje te dały nowy dowód, do jakiego stopnia mjr. T h u l i n jest fachowcem-pedagogiem. Poziom wyćwiczenia uczestników kursu był bardzo nierówny, dostosowywanie więc lekcyj w tych warunkach stanowiło duże trudności, które pokonane zostały po kilku dniach zapoznania się z ćwiczeniami. Układ wzorców lekcyjnych jak już wspomniałem, nie różnił się wiele od naszych, tempo ćwiczeń umiarkowane i rozumnie stopniowane, natężenie pracy subtelnie wzmagające się i opadające, wielka ilość ruchu, na nim bowiem gruntuje się współczesna metoda, a więc ćwiczenia o charakterze dynamicznym, gdzieniegdzie jednak i ćwiczenia statyczne, którym oddaje mjr. T. wielkie znaczenie tam, gdzie należy poprawiać pewne błędy postawy lub budowy ludzkiej. Zwraca uwagę na ekonomję sił, stosując ruchy zlokalizowane przy odpowiednio dobranych postawach. Stosuje ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśni, a przez doskonale wyczuty rytm ruchu odnośnie do rodzaju i wielkości mięśni lub grup mięśniowych, doprowadza stopniowo ćwiczących do osiągnięcia maksymalnej rozległości granic w poszczególnych ruchach.

Systematycznie, na każdej lekcji, czuwa nad oswobodzeniem i rozruszaniem stawów pasa barkowego, stawów międzykręgowych, stawów koń-

czyn dolnych i górnych, stosując ćwiczenia specjalne na dane stawy, jak również na całe kompleksy stawów, wreszcie stosuje ćwiczenia wyrabiające ruchomość klatki piersiowej, stwarzając tem dobre warunki dla oddechu. Pozostając w kontakcie z prof. Lindhardem i uznając większość jego zasad, nie wszystko przyjął bezapelacyjnie, a więc przedewszystkiem inne ma nieco stanowisko co do ćwiczeń prostujących czyli korygujących postawę. Mjr. Thulin zarówno w swych wykładach jak i w prowadzonych lekcjach, silnie zaznacza wielką doniosłość tych ćwiczeń i stosuje je na wszystkich stopniach nauczania. Zasada ta winna mieć i u nas jak najszersze zastosowanie.

Co do ćwiczeń oddechowych — całkowicie stoi na stanowisku Lindharda. W czasie trwania zwisów i ćwiczeń równowagi przeprowadza mjr. T. ćw. ożywiające w formie ćw. zręcznościowych, a więc przewroty, stanie na rękach i t. p. Nie pomija też ćwiczeń dyssymetrycznych, głową wdół oraz t. zw. ćw. praktycznych, które polegają na bardzo szybkiem i sprawnem pokonywaniu przeszkód, specjalnie stworzonych przez bardzo pomysłowo ustawione rozmaitego rodzaju przyrządy, a chodzi tu nie o dokładność i poprawność formy ruchu, a jedynie o pośpiech w wykonaniu. Ćwiczenia te daje się też i w formie zawodów, co jeszcze bardziej potęguje zainteresowanie i sprawność.

Mjr. Thulin w ćwiczeniach tych wykazuje dużą pomysłowość kombinacyj, zarówno o formach trudniejszych jak i bardzo łatwych, stosowanych dla dziatwy. Oczywiście dopomaga do tego bogactwo przyrządów i sposób, w jaki są rozmieszczone (zwłaszcza tramy). Skoki, poza formą przygotowawczą stosuje mjr. T. w każdej lekcji pod trzema postaciami: a) skok wolny, b) skok ze zwisu, c) skok z podporem lub jedną ręką podpór, drugą zwis, — zawsze z uwzględnieniem odbicia prawą i lewą nogą i naprzemian-stronnej pracy przy tych skokach, które formą swą wymagają tego. Jeden ze skoków, najlepiej opanowany, wykonuje się zawsze „strumieniem". Pomimo iż obecna metoda pracy stwarza ćwiczącym pewne trudności w doprowadzeniu ruchów do formy precyzyjnej, co obserwujemy w lekcjach nauczycieli nieudolnych, mjr. Thulin i w tym kierunku nie dopuszcza żadnych możliwości, ćwiczący muszą każdy ruch wykończać w precyzji. Osiaga to przez doskonałe systematyzowanie i przygotowanie ćwiczeń trudniejszych łatwemi, przez stopniowanie tempa i umiejętne dostosowywanie wymagań do zespołu ćwiczących.

Lekcje prowadzi mjr. T. niezmiernie żywo i interesująco, sam w czasie lekcji jest zawsze wesoły, a ożywienie jego udziela się uczestnikom. Ćwiczący pracują intensywnie i odczuwają korzyści bezpośrednio po każdej lekcji.

Trudno też nie wspomnieć o lekcjach pierwszej asystentki mjr. Thulina, dyr. gimn. p. Lilly Dufberg która w drugiej połowie trwania kursu objęła kierownictwo ćwiczeń żeńskich. Nauczycielka to wielce utalentowana i bardzo poważnie przygotowana do pracy. Oczywiście metodę ma tę samą co mjr. T., ale wszelkie subtelności które muszą dziś cechować ćwiczenia dla kobiet, p. Dufberg umie cudownie zaznaczać. Wprowadza do lekcyj dość dużo ruchów przy muzyce, a więc ćwiczenia kończyn, wykonane rytmicznie, poskoki lekkie o formie nieraz tanecznej, pochody i różne ćw. w pochodzie, a nawet niektóre ćw. tułowia. Wszystkie te ćwiczenia, do których p. Dufberg dobiera muzykę, są poprzednio dobrze przyswojone i zautomatyzowane tak że muzyka jest tylko pomocą i uprzyjemnieniem w wykonywaniu a nie rozdwaja uwagi, co mogłoby być ze szkodą dla istotnej korzyści ćwiczeń. Do jakiego stopnia wyćwicza p. Dufberg zastępy kobiet, da a nam dowód lekcja, przeprowadzona z uczenicami Instytutu, które w czasie wakacyjnym odbywały praktykę w dziale gimnastyki leczniczej. Lekcja ta była pod każdym względem wzorową, wykazała bardzo duże i szlachetne co do formy wyćwiczenie uczenic absolutny brak sztywności, która do niedawna cechowała gimnastykę kobiecą

w Szwecji, oraz estetykę ruchu, bez afektacji i mdłej słodyczy, tak często spotykanej u nas. Skoki, nawet dość trudne, wykonane były z wielką swobodą, która panowała wskutek nadzwyczajnej pewności, płynącej z wyćwiczenia.

Lekcje z dziatwą, przeznaczone dla hospitacji uczestników kursu, prowadziła młodziutka asystentka Instytutu i wychowanka jego p. G. Malm. Lekcje prowadzone były według wzorców mjr. Thulina, ogłoszonych drukiem roku bieżącego. Zarówno sposób przeprowadzania lekcyj jak i stosunek do dziatwy dały dowód dużych zdolności p. Malm. Dziatwa, którą widywaliśmy na lekcjach, była ze szkół powszechnych, w których stale praktykę odbywają uczenice Instytutu, to też znać było na niej duże wyrobienie fizyczne.

Prócz wszystkich powyżej opisanych zajęć na kursie, była jeszcze godzina dziennie poświęcona na przerabianie gier i zabaw, nadających się do wplatania w lekcje gimnastyki. Ten dział był prowadzony przez mjr. Thulina — jednak naszej grupie Polaków dał może najmniej korzyści, gdyż wszystkie niemal gry były nam znane. Nadobowiązkowo w godzinach wieczornych, odbywały się lekcje tańców ludowych szwedzkich.

Oceniając dziś odbyty kurs w Lund, tylko dodatnio o nim myśleć i mówić mogę. Przedewszystkiem stwierdzam z radością, że wartościowe zasady metody mjr. Thulina, które gruntownie zrozumieliśmy na miejscu, są już u nas pewnej grupie ludzi znane. Świadczy to, że od szeregu lat Polska pozostaje pod wpływami Szwecji i utrzymuje z nią stały kontakt, nie odbiega zasadniczo od tworzących się tam metod, które zanim wejdą w życie, są zawsze zanalizowane i wyeksperymentowane. Jednym właśnie z tych ludzi, którzy mają wszelkie dane do ustalania metod pracy, jest bezwątpienia mjr. Thulin. Człowiek ten posiada kolosalną wiedzę fachową, opartą na gruntownych studjach i doświadczeniu a pozostając w stałym kontakcie pracy z uczonymi ludźmi Skandynawji, idzie z ciągłym postępem. Zna dokładnie wszelkie prądy, idące z Danji, Finlandji i Niemiec, ocenia wszystko bezstronnie, mając rzeczowe argumenty dla spraw, które zwalcza lub w które nie wierzy. Wytrwała pracowitość majora T. imponuje każdemu, kto miał możność przebywać z nim dłużej, pomimo tylu godzin zajęć na kursie, całe wieczory, a często i długie godziny w nocy spędza przy robocie. Obecnie opracowuje nowe wydanie metodyki i systematyki ćwiczeń, które dostosuje do postępu ostatniej chwili.

H. Olszewska, wizyt. w. f., Min. W. R. i O. P.

XIX Międzynarodowy Kongres przeciw alkoholizmowi.

W Antwerpji obradował w dniach 20 do 25 sierpnia b. r. kongres powyższy przy udziale przeszło 500 uczestników, przybyłych ze wszystkich stron świata. Powitalne przemówienia wygłosiło 34 delegatów rządów poszczególnych, co świadczy najlepiej o znaczeniu, jakie się kongresowi przypisywało. Delegatem rządu polskiego był prof. Radziwiłłowicz z Wilna; oprócz niego brali udział w kongresie pp.: dr. Adamowiczowa i dr. Kacprzak z Warszawy, dyr. Łuniewski z Tworek, Ołpiński kierownik krakowskiej Centrali abstynenckiej kół młodzieży, Bernaciak, wiceprezes gnieźnieńskiego koła abstynentów i niżej podpisany. — Wielkie zainteresowanie wywołał wykład o alkoholizmie jako zagadnieniu międzynarodowem, wygłoszony przez b. premjera Szwecji, posła Sandlera, następnie trzy wykłady Amerykanów o prohibicji, i 3 Szwedów o systemie dr. Gratta. Wbrew informacjom prasowym, wykazali bezstronni mówcy dodatnie strony prohibicji, nie tając, że stany wschodnie prohibicję usiłują zbojkotować. Czytelników „Wychowania Fizycznego" zainteresuje może fakt, iż dwa wykłady poświęcono tematom. „Alkohol a sport" (dr. Bellin du Coteau i dr. Bergeron z Paryża), oraz „Światło słoneczne a alkohol" (dr. Saleeby z Londynu). Obaj

mówcy francuscy wykazali słuszność tych, którzy twierdzą, iż sportowcy wstrzymywać się powinni od napojów palonych, a nawet uznali, że wina również nie warto używać. Trzeci mówca wykazał różnicę w działaniu słońca i alkoholu w dziedzinie uzdrawiania i uszczęśliwiania ludzi. Dużo czasu poświęcono akcji wśród młodzieży, sprawie ratowania alkoholików oraz zużytkowania bezalkoholowego owoców. Ostatnie zagadnienie stało się popularnem szczególnie w Szwecji i Niemczech. Osobno obradowali już przed kongresem przez dwa dni katolicy z 9 krajów europejskich, a podczas kongresu nauczyciele i studenci.

Uchwały powzięto następujące: a) Kongres prosi Ligę Narodów o ustanowienie osobnej komisji naukowej dla badania spraw alkoholizmu (w międzyczasie przydzieliła Liga N. ten problem sekcjom higjenicznej i gospodarczej. — b) Kongres uznaje za niezbędną abstynencję u szoferów. — c) Kongres poleca utworzenie ligi międzynarodowej przeciw alkoholizmowi. — Kongres przyjmuje zaproszenie rządu polskiego i postanawia zjechać się w r. 1931 w Warszawie.

W związku z uchwałą ostatnią powzięli katolicy uchwałę, iż kilka dni przed kongresem w Warszawie odbędą swe zebranie w stolicy Prymasa Polski t. j. w Poznaniu, a studenci poruczyli p. Ołpińskiemu prace sekretarza dla krajów europejskich, studenci zaś katoliccy, którzy utworzyli przy międzynarodowej katolickiej lidze przeciw alkoholizmowi własną sekcję, poruczyli agendy sekretarza niżej podpisanemu. Podczas kongresu zeszli się także przedstawiciele krajów słowiańskich i postanowili utworzyć własny związek, a prace sekretarza poruczyli p. red. Szymańskiemu z Warszawy. Stwierdzić należy, iż mieszkańcy Antwerpji oraz prasa tamtejsza mało okazała zainteresowania kongresem; jedynie katolicka organizacja „Sobrietas" wywiązała się wprost znakomicie ze swego zadania. Dyskusja niezawsze stała na właściwym poziomie. Mimo tych braków atoli trzeba wskazać na poważne korzyści ideowe, na sposobność wymiany zdań i nawiązania znajomości z najwybitniejszymi działaczami przeciwalkoholowemi. Ks. T. Gałdyński.

Laboratorja naukowe wychowania fizycznego w Uniwersytecie Warszawskim.

Prof. Piasecki umieścił w specjalnym zeszycie szkolnym „Stadjonu" (Nr. 46, z 13 listopada) artykuł p. t. „Wychowanie fizyczne na wyższych uczelniach", z którego przytaczamy poniższe szczegóły, nieznane jeszcze naszym czytelnikom.

Pracownia Fizjologiczna Wych. Fiz. i Sportu, założona dzięki kredytom udzielonym przez Państw. Urząd W. F., przy Zakładzie Fizjologji U. W. (dyrektor prof. Czubalski). Już z końcem r. 1927 dr. Missiuro otrzymał nominację na st. asystenta, później zaś adjunkta przy wymienionym zakładzie, oraz dotację dozwalającą na zakup aparatury, książek i zatrudnienia personelu pomocniczego. Remont całego Zakładu hamował uruchomienie pracowni, tak, że mogło ono nastąpić dopiero od maja.

Kierownik pracowni, jako lekarz Pol. Komitetu Olimpijskiego, wykonał na naszych zawodnikach grupy olimpijskiej szereg badań, których wyniki ogłosił, i przedstawił na Międzynarodowym Kongresie Wychowania Fizycznego i Sportu w Amsterdamie.

Obecnie pracownia jest zajęta głównie uporządkowaniem i wykorzystaniem naukowem dużego materjału, jakiego dostarczyła Olimpjada. Materjał ten polega na rezultatach kilkakrotnej kontroli lekarsko-fizjologicznej 189 wybitniejszych sportowców; jest to powyżej 400 kompletnych badań, dotyczących 11 różnych konkurencyj sportowych. Myślą przewodnią tych badań było ustalenie norm racjonalnego treningu, oraz uchwycenie korelacji między danemi konstytucji cielesnej, a uzdolnieniami do różnych odmian wysiłku.

Oto program prac naukowych bieżących i przewidzianych w roku bieżącym: 1) badanie toku lekcji gimnastycznej oraz typowych ćwiczeń fizycznych z punktu widzenia wydatku fizjologicznego; 2) wartościowanie różnych odmian ćwiczeń oddechowych, z punktu widzenia ich wpływu na aparat oddechowy; 3) obserwacja doraźnych oraz stałych zmian czynności krążenia krwi i oddychania w praktyce ćwiczeń cielesnych; 4) badanie funkcyj motorycznych, w związku z ustaleniem typu dynamiki poszczególnych osobników, oraz stopnia ich odporności na zjawiska znużenia; 5) obserwacja rozwoju fizycznego młodzieży akademickiej; 6) doświadczalna kontrola prób funkcjonalnych aparatu oddechu i krążenia krwi, stosowanych w praktyce ćwiczeń cielesnych.

Dr. Missiuro już przed kilkoma laty opisał urządzenia i metody, stosowane do tych badań w kraju i zagranicą, w broszurze p. t. „Laboratorjum fizjologiczne na usługach wychowania fizycznego i sportu". Obecnie przygotowuje obszerniejsze vademecum, p. t. „Metodyka fizjologiczna wychowania fizycznego i sportu".

Poradnia Wychowania Fizycznego przy II Klinice Chorób Wewnętrznych U. W. weszła w życie z początkiem II trymestru r. ak. 1927/28. Kierowniczka jej, adj. dr. Reicherówna, od kilku lat przygotowywała się do tej roli pod okiem prof. A. Gluzińskiego; odbyła też dłuższą podróż dla studjów nad stanem sprawy zagranicą. Obecny dyrektor Kliniki, prof. O. Orłowski, poparł gorąco usiłowania p. R., które podobnie jak w poprzednio opisanym przypadku — zdołano urzeczywistnić dzięki zasiłkom Państw. Urzędu W. F.

Poradnia udzieliła, od chwili uruchomienia do października b. r., około 850 porad. Na każdej zgłaszającej się osobie dokonywano następujących badań: 1) pomiary antropometryczne (aparatami Martina); 2) badania kliniczne, z uwzględnieniem bad. sprawności płuc, próby oddechowej, próby wydechowej, pojemności życiowej, rozszerzalności klatki piersiowej, sprawności czynnościowej serca (Pachon, Sahli, przed ćwiczeniem i po ćwiczeniu), badania systemu nerwowego, bad. jakościowego moczu; 3) badanie rentgenologiczne — radjogram serca, zestawienie poszczególnych wymiarów serca z danemi co do wieku, wzrostu i ciężaru ciała osoby badanej; 4) badania czynnościowe układu mięśniowego — próba zmęczenia zapomocą dynamometru Collina.

Przy wydawaniu większości orzeczeń, poprzestawano na wymienionych metodach, uzupełniając je, w razie potrzeby, badaniem dokonanem przez chirurga. Natomiast w przypadkach bardziej zawiłych, lub przedstawiających szczególny interes naukowy, stosowano nadto następujące metody: badanie podstawowej przemiany materji (Krogh), bad. zapasu zasad we krwi, bad. napięcia powierzchniowego płynów, bad. przemiany gazowej (Haldane), bad. stężenia jonów wodorowych w moczu (Michaelis), oznaczenie chloru. Wyniki tych badań stanowią pokaźny już dziś materjał i, w miarę opracowania, będą się ukazywać w prasie naukowej.

W Poradni korzystali dotąd członkowie następujących stowarzyszeń sportowych: Akad. Zw. Sport., Grażyna, Warsz. Klub Wioślarek, Legja Varsovia, Warszawianka, Makkabi, Orzeł, Skra i inni; nadto, w miarę potrzeby specjalnych badań, skierowano tu także młodzież szkolną.

NA MÓWNICY.

Psychopatologja widowisk sportowych.

Wychowanie fizyczne i sport wysunięto w czasach powojennych jako potężne czynniki wychowania. Czynniki te pierwszorzędnej wagi miały przedewszystkiem młode pokolenie fizycznie i duchowo odrodzić. Dostali więc pedagodzy pewien atut — wprawdzie jeszcze nie przez wszystkich

uznany — który miał ogólne zło czasów powojennych o ile nie całkowicie, to przynajmniej do pewnego stopnia naprawić.

Atut ten miał do pewnego stopnia — że tak powiem — podświadomie przywrócić znaczenie autorytetu. Okazało się nawet, że tak wychowanie fizyczne jak i sport rozporządzają całym arsenałem środków, ażeby majestat autorytetu zajaśniał zpowrotem i przez młodzież był bezwzględnie uznany.

Czy jednak idzie ku temu? Dokładne rozpatrzenie tego pytania zajęłoby bardzo dużo miejsca. Tak wielką ilość zagadnień z tym problemem związanych, trudno w jednym artykule poruszyć.

Chcę zwrócić uwagę na pewne zjawisko, które — zdaje mi się — zasługuje na to, aby odpowiednie czynniki wypowiedziały się o niem.

Mam na myśli znaczenie autorytetu w wychowaniu fizycznem i sporcie jak i ścisłą zależność jego w wychowaniu fizycznem. Wiemy, że poszanowanie autorytetu jest do pewnego stopnia warunkiem dodatniego wpływu obu czynników na kształtowanie się charakteru młodzieży.

W przeciwnym wypadku sport względnie wychowanie fizyczne nie spełni swego zadania, lub też spełni tylko w części

Czy zawsze zaś tak dzieje się, jak tego wymaga autorytet, możemy to zaobserwować w sporcie.

W życiu sportowem jednostką, reprezentującą autorytet w pełnem znaczeniu tego słowa jest sędzia w czasie zawodów. On jest najwyższym autorytetem i właściwie jego orzeczenia nie powinny znaleźć sprzeciwu w czasie sprawowania odnośnych funkcyj.

Tymczasem tyle razy jesteśmy świadkami, jak ten autorytet bywa publicznie lekceważony, wyśmiany, a nawet w obliczu tłumów — znieważony. A my pozornie zgadzamy się z tem zjawiskiem, bo do tego czasu nie znaleźliśmy sposobu, by ten autorytet należycie ochronić i odpowiednio zabezpieczyć. Zda się, że psychika dni naszych nie może zdobyć się na ratunek tego autorytetu. Nie zdobywają się gracze czy zawodnicy, nie zdobywa się prasa sportowa czy codzienna, nie zdobywają się kluby, nie zdobywa się — szkoła. To znieważanie autoryteu w czasie zawodów staje się czasami psychozą, ogarnia wszystkich bez wyjątku, od najstarszych i poważnych wiekiem do najmłodszych, do — młodzieży szkolnej.

Jedna trzecia widzów na wszystkich zawodach (o ile nie więcej), to młodzież z różnych szkół. Ta młodzież, ulegając ogólnej psychice, jest zdolna do wszystkiego — od rozentuzjazmowanych okrzyków do czynnego atakowania autorytetu — choćby kamieniami. Kto nie wierzy, niech stara się być na zawodach widzem i obserwatorem bezstronnym. A ujrzy wówczas zależnie od zawodów dziwne, patologiczne typy fanatyków miastowych, klubowych, a nawet poszczególnych gwiazd sportowych.

Spotka się tam z wybuchami zachwytu (rzadziej) i oburzenia (najczęściej). Nigdy jednak, lub też bardzo rzadko, spotka się tam ze sprawiedliwym zachwytem lub oburzeniem. Spotka się tam z jednostkami drżącemi, o gorączkowo świecących oczach, oddechem przyśpieszonym, twarzy zaczerwienionej lub trupio bladej, jak gdyby osobiście ścierały się z przeciwnikiem...

Młodzieży żeńskiej spotka tam niewiele, męskiej zaś bez liku. I ta młodzież, ulegając ogólnej psychozie, poddaje się bardzo łatwo ogólnemu nastrojowi i — uczy się atakować autorytet. Uczy się, ażeby potem, już niekoniecznie na zawodach, nietylko atakować autorytet, ale go i obalić.

Gdy uświadomimy sobie rozmieszczenie poszczególnych klas społeczeństwa w teatrach, na zawodach i t. d., to zauważymy, że dorastająca młodzież w tych wypadkach skazana jest z różnych względów (głównie materjalnych) na niekoniecznie dobre towarzystwo. Bo i któż to zapełnia galerje w cyrkach, trzecie miejsca w kinach, pierwsze i drugie partery na zawodach? W tych środowiskach ludzi wykolejonych, włóczęgów, niepewnych

elementów bez zajęcia stałego, przebywa długie godziny młodzież, przejmując zwolna od nich słowa pojedyńcze, dziwne wyrażenia, ruchy i t. d.

Czy możliwe byłyby czynne starcia pomiędzy graczami lub też pomiędzy graczami a sędzią, gdyby nie podjudzanie różnych trybun i parterów? Ileż to nazw wzgardliwych (przeważnie przeciw autorytetowi wymierzonych), usłyszanych w czasie zawodów, przejęła młodzież i stale używa w życiu codziennem albo szkolnem! Czyż trzeba wyliczać całe litanje obelżywych i obciążających autorytet nazw — ażeby wskazać na źródło pochodzenia? A zważmy, że nazwy te i wyrażenia padają na glebę bardzo podatną, bo młodą duszę, tak wrażliwą na wybuchy entuzjazmu lub też oburzenia.

Ileż to młodzieży ciągnie przy lada sposobności na boiska, ażeby wziąć udział w tej „biesiadzie harmonji ciała i ducha". Nie ciągnie jej tam chęć przebycia kilku godzin na wolnem powietrzu, potrzeba ruchu lub też żądza estetyki ruchu, siły, szlachetnej walki. Ona przyzwyczaja się do tej atmosfery, nasyconej fanatyzmem bezmyślnym i czasami grubjaństwem, jak do narkotyku. Tam wśród setek i tysięcy, gdzie fanatyczne i niezrównoważone elementy obejmują w odpowiednich momentach dyktaturę, tam ona jest i będzie zawsze awangardą, czasami podświadomie nacierającą — w pierwszym rzędzie — na autorytet. Tam młodzież bez opieki, niehamowana nigdy w tych niskich instynktach, w odpowiedniej chwili czuje się powołaną do okazania bujnych swych sił.

I choć rzadko stosunkowo spotykamy się narazie (w przyszłości prawdopodobnie częściej) z oburzającemi zajściami w czasie zawodów piłki nożnej, to jednak — przyzna każdy, kto ma dobro młodzieży na sercu — atmosfera tam panująca nie jest odpowiednia dla młodzieży. Ona się tam nic nie uczy, a pozbawiona opieki, ulega ujemnym wpływom otoczenia, które powinno być ze względów pedagogicznych eliminowane ze środowiska młodzieży.

Nie mogę wprost pojąć, jak odpowiedzialne czynniki uznały do pewnego stopnia w dzisiejszych warunkach kinoteatr za nieodpowiedni czynnik wychowawczy, a nie zajęły się sprawą uczęszczania młodzieży na zawody piłki nożnej, gdzie wykroczenia przeciw dobrym zasadom wychowania, taktowi, autorytetowi są prawie na porządku dziennym. Tak jak istnieje cenzura filmów, badająca, czy odpowiednie one dla młodzieży czy też szkodliwe, tak mogłaby istnieć i pewnego rodzaju cenzura dla zawodów sportowych. Wiemy np. z doświadczenia, że zawody lekkoatletyczne, choćby międzypaństwowe, nastręczają jeszcze najmniej obawy nieodpowiedniego nastroju dla młodzieży.

Jeżeli czynniki pedagogiczne organizują wspólne odwiedzanie kinoteatrów, o ile jakaś sztuka filmowa na to zasługuje, to podobne wspólne uczęszczanie w charakterze widzów na odpowiednie zawody nauczy młodzież patrzeć i cenić prawdziwe zawody sportowe, nie kolidujące z zasadami dobrego wychowania. Zawody lekkoatletyczne nauczą młodzież kochać ten najbardziej racjonalny, bez zarzutu kształcący ciało i ducha sport, bo wszak w dawnych czasach Grek od lat najmłodszych nań patrzył i marzył, ażeby wziąć kiedyś udział w takich zawodach.

Zastrzegam się, że liczba zawodów piłki nożnej, gdzie liczyć się trzeba z wykroczeniami przeciw taktowi, dobrym zasadom wychowania, jest niewielka, jednak odpowiedzialność ciąży na pedagogach zawsze i wszędzie, w szkole i poza szkołą. Przecież i w restauracjach, dancingach i t. d. możnaby nie znaleźć nic złego, a jednak sama nazwa budzi poważny odruch u pedagogów.

Bo wychowywać, to znaczy otoczyć całkowitą opieką młodzież — mieć ją stale na oku... A. Sałamańczuk, Lwów.

KRONIKA.

— **Wmurowanie aktu erekcyjnego Centr. Instytutu W. F. na Bielanach** pod Warszawą odbyło się bardzo uroczyście dnia 2 grudnia. Zaproszeni goście, w liczbie kilkuset osób, położyli podpisy na pięknie wykonanym pergaminowym akcie, który, po wzniosłem przemówieniu J. E. Ks. biskupa Galla, wmurowano. Dyr. Państw. Urzędu W. F. i P. W., ppłk. Ulrych zabrał następnie głos, by uczcić odsłonięcie tablicy pamiątkowej. Z kolei obecni zwiedzali budynki, doprowadzone już prawie wszędzie pod dach, podziwiając energję i pośpiech, z jakim dzieła swego dokonali prof. Norwerth i inż. Dudryk. Śniadanie, zastawione przez kierownictwo budowy, zakończyło tę uroczystość w miłym nastroju. Uczestników gościli popołudniu w salach Zamku Królewskiego Prezydent Rzeczypospolitej wraz z małżonką, wieczorem zaś, w sali Tow. Łyżwiarskiego, Związek Polskich Związków Sportowych, przyczem odbyło się udekorowanie medalami naszych zwycięzców olimpijskich. Cały dzień zamienił się w ten sposób w święto wychowania fizycznego i sportu, w którem brali udział pp. ministrowa Bartlowa, min. Świtalski, wicem. Czerwiński, ppłk. S. G. Kiliński, dr. Kopczyński i wielu innych urzędników ministerjalnych, członkowie Nauk. Rady W. F. z gen. Rouppertem. profesorami Ciechanowskim i Piaseckim na czele, Komitet Olimpijski, zarząd Związku Związków i i.

— **Rozstrzygniecie konkursu im. G. Piramowicza.** Komitet konkursu im. Grzegorza Piramowicza, wyłoniony przez Warszawskie Towarzystwo Lekarskie dla nagrodzenia najlepszej pracy z jakiegokolwiek działu higjeny szkolnej, wydanej lub nadesłanej Towarzystwu w r. 1928, z czterech rozpatrywanych prac wyróżnił i nagrodził książkę lekarki szkolnej w Warszawie, p. dr. Janiny Rauch-Sobolewskiej, p. t. „Pogadanki o higjenie". Komitet podkreślił wartość podręcznika dla nauczycieli i lekarzy szkolnych, dającego wzory umiejętnego oddziaływania na umysł i wolę dziatwy szkolnej w celu wdrożenia jej do stosowania zabiegów higjenicznych. Sąd konkursowy stanowili: wiceprezes Towarzystwa prof. Uniw. Warsz. dr. W. Orłowski, dr. Wł. Światopełk-Zawadzki, ofiarodawca konkursu dr. St. Kopczyński, delegat od Zarządu Stowarzyszenia nauczycieli szkół średnich i wyższych dyrektor P. Sosnowski i delegatka od Zarządu Związku nauczycielstwa szkół powszechnych, p. A. Dargielowa. Na powiększenie tegorocznej nagrody konkursowej zarząd Polskiej składnicy pomocy szkolnych ofiarował 250 złotych.

— **Czystość powietrza szkolnego** zależy w znacznej mierze od czystości, jaką się udaje osiągnąć w miejscach ustępowych. Przypomina to słusznie okólnik Min. W. R. i O. P. z d. 5 października 1928 (Nr. O. H. Fiz. — 932/28), podając szczegółowe przepisy dotyczące utrzymania w porządku tych pomieszczeń, oraz obowiązując dyrektorów szkół, inspektorów i wizytatorów do zwrócenia na ten szczegół bacznej uwagi.

— **Sekcja Wych Fiz. przy Okręgu Śląskim T. N. S. W.** wystosowała do Wydziału Oświecenia Publ. Województwa Śląskiego memorjał, godny ze wszech miar uwagi. Niestety brak nam miejsca, by powtórzyć go w całości. Nadmieniamy tylko, że porusza on szereg najaktualniejszych dziś zagadnień, związanych z wychowaniem fizycznem szkolnem. Zwalcza wciąż jeszcze zdarzające się wciąganie młodzieży szkolnej do klubów sportowych. Radzi działalność szkolnych kółek sportowych wyzyskać dla nawiązania kontaktu z młodzieżą polską zaborów niemieckiego i czeskiego. Zakazać uczęszczania na tańce „salonowe", a wprowadzić nauczanie rodzimych tańców ludowych. Znieść P. W. w szkołach żeńskich, a sport żeński powierzyć tylko instruktorkom. Zaprowadzić ulgi służbowe dla nauczycieli, zajętych podczas wakacyj w „Drużynach Jordanowskich". Kursy dokształcające gier i sportów, języków skandynawskich etc. dla nauczycieli.

Zmniejszenie nadmiernej liczby godzin, przeciążającej wychowawcę fizycznego. Wynagrodzenie za pracę pozaszkolną nad młodzieżą (zawody, wycieczki etc.). Mianowanie wychowawców fizycznych członkami Woj. Komitetów W. F. i P. W. Kontrola nad szkołami niemieckiemi, gdzie się wcale nie respektuje rozporządzeń, obowiązujących w całem Państwie (metoda szwedzka, zakaz należenia do stowarzyszeń — w danym przypadku wrogich Polsce „Turnvereinów" — regulaminy sportowe etc.).

— **Walne Zebranie Koła Wychowawców Fizycznych Uniw. Pozn** odbyło się w dniu 10 listopada 1928 r. w obecności prof. Piaseckiego, kuratora Koła, oraz przy licznym udziale członków.

Ustępujący zarząd zdał wyczerpujące sprawozdanie z całorocznej pracy. Zebrań zarządu odbyło się 10; prace Koła szły w kierunku naukowym i praktycznym. Członkowie Koła brali czynny udział na posiedzeniach seminaryjnych wych. fiz., wygłaszając referaty. Prócz tego odbyły się dwa zebrania dyskusyjne, jedno zagaił kol. Bujak „o sporcie narciarskim", drugie dr. Mazurek, referując b. szczegółowo swoje wrażenia z olimpjady zimowej.

W kierunku praktycznym działano, tworząc kilka sekcyj, mianowicie: 1. sekcję gier pod przewodnictwem kol. Czarnieckiego i Balcera, 2. sekcję tańców narodowych, uzupełniającą tańce narodowe prowadzone w Studjum W. F., 3. oddział wyborowy pod kierunkiem ppłk. Sikorskiego dla kolegów dobrze ćwiczących.

Prócz tego Koło wydało skrypta zasobu materjału ćwiczebnego z wykładów ppłk. Sikorskiego dla dziatwy od 6—14 lat — udostępniając nabycie ich dla Wyższ. Kurs. Naucz.

Dzięki poparciu Dyrekcji Studjum, Koło uzyskało subwencję z P. U. W. F. w wysokości 2000 zł, którą zużyło na zakup sprzętu sportowego. Koło utrzymywało łączność z kołami naukowemi U. P.; nadto podnieść należy czynny udział członków Koła (90%) w poszczególnych sekcjach A. Z. S.

Nowy zarząd ukonstytuował się następująco: kol. Czarniecki, prezes, kol. Kocaj, vice-prezes, kol. Puchalski, skarbnik, kol. Zajchowska, sekretarz, kol. Robakowski, gospodarz, kol. Dierżanowska i Sagański, członkowie zarządu.

— **Nadzwyczajne walne zgromadzenie Związku Związków Sportowych**, które odbyło się 16 grudnia, wysłuchało referatu Komitetu Olimpijskiego z przygotowań do Olimpjady i ekspedycji do Amsterdamu, przyczem przyjęto do wiadomości sprawozdanie techniczne, wyrażając komitetowi, a specjalnie inż. Znajdowskiemu podziękowanie. Zaakceptowanie sprawozdania finansowego odłożono do zwykłego walnego zabrania Z. Z. z tego względu, że komisja rewizyjna nie mogła złożyć relacji, bowiem księgi kasowe przedłożono jej na dzień zaledwie przed zgromadzeniem. Przy zmianach statutowych Zw. Zw. większość wniosków Zarządu upadła. Przyjęto kilka wniosków, z których najważniejszy dotyczy skasowania dotychczasowego pełnego Zarządu z udziałem delegatów poszczególnych związków, a przyszły składać się będzie z dotychczasowego Wydziału Wykonawczego, tworząc tem samem ścisły zarząd w liczbie 12 członków zamieszkałych stale w Warszawie. Pozatem zmieniono przepis ustalający liczbę głosów, przysługujących poszczególnym związkom w ten sposób, że jeden nie może mieć więcej jak 6; dotychczas maximum stanowiło 10 głosów. Jako nadzwyczajnego członka przyjęto Pol. Zw. Bobsleighowy.

— **IV Zjazd Starszego Harcerstwa** odbył się w Sromowcach Wyżnich w dniach 25—29 sierpnia 1928 r. Na zjazd przybyło 89 uczestników, w tem 47 druhen i 42 druhów jako delegaci ośrodków starszoharcerskich, drużyn akademickich, członkowie Głównych Kwater i inni. Zjazd otworzył dh. ks. Mauersberger, przewodniczący Z. H. P., kierownictwo obrad sprawowały Główne Kwatery w osobach dh. H. Dydyńskiej, dha Sedlacz-

k a i i. Uczestnicy rozmieszczeni byli w obozach żeńskim i męskim, rozbitych na „Kamieńcu" nad Dunajcem. Przed i po południu odbywały się obrady pod gołem niebem, dotyczące programów pracy, życia politycznego i szeregu innych aktualnych zagadnień, związanych z istnieniem drużyn i ośrodków starszoharcerskich. W związku z powyższemi sprawami uchwalono szereg wniosków.

— **Statystyka obozów harcerskich.** Z nadesłanych do Gł. Kw. Męsk. do dn. 25. X. 1928 r. danych statystycznych wynika, że poszczególne Chorągwie miały obozów: Białostocka 8, Brzeska 3, Krakowska 30, Lubelska 9, Lwowska 11, Łódzka 23, Mazowiecka 13, Płocka z Włocławską 6, Pomorska 4, Poznańska 30, Warszawska 26, Wileńska 9, Wołyńska 1, Zagłębiowska 14. W sumie 188 obozów, z czego 140 obozów stałych, 28 — wędrownych, 4 kolonje, 3 — żeglarskich.

Na terenie Korpusu Ochrony Pogranicza było 87 obozów stałych, 6 wędrownych. Należy podkreślić serdeczny stosunek i braterską opiekę oficerów i żołnierzy K. O. P. nad obozami.

— **Związek Harcerstwa Polskiego na Powsz. Wystawie Krajowej w Poznaniu 1929 r.** wystawi eksponaty obrazujące działalność Z. H. P. na polu wychowania młodzieży, oraz szerzenia idei harcerskiej, podkreślając doniosłość tej idei dla Narodu. Według materjałów przygotowanych przez d-ha K r a k o w i e c k i e g o, wyróżnione są następujące działy. 1. Dział reprezentacyjno-historyczny, 2. Majątek harcerstwa, 3. Starsze Harcerstwo, 4. Koła Przyjaciół Harcerstwa, 5. Społeczeństwo a Harcerstwo, 6. Harcerstwo w walkach o niepodległość i zjednoczenie, 7. Służba pokojowa Harcerstwa i harcerzy, 8. Obozownictwo harcerskie, 9. Krajoznawstwo i przyrodnictwo w Harcerstwie, 10. Wychowanie fizyczne i higjena w Harcerstwie, 11. Przysposobienie wojskowe w Harcerstwie, 12. Harcerstwo morskie, 13. Przemyśl i handel harcerski, 14. Harcerstwo polskie poza Rzecząpospolitą, 15. Harcerstwo a skauting światowy, 16. Sztuka harcerska i Harcerstwo w sztuce, 17. Literatura i prasa harcerska i o Harcerstwie.

Wystawa ma się składać a) z pokazu historycznego, zawierającego różnego rodzaju zabytki muzealne Z. H. P.; b) z obrazów i wykresów przedstawiających poszczególne działy pracy Związku; c) z pokazu eksponatów, wykonanych przez członków Z. H. P.; d) pokazu sprawności harcerzy w warsztatach; e) pokazów różnego rodzaju na scenie lub boisku.

— **Polonica w prasie obcej** poświęconej wychowaniu fizycznemu. *La Médecine Scolaire* (Paryż) przynosi, w n-rach 7 i 8, artykuł prof. P i a s e c k i e g o o metodach nowoskandynawskich w wychowaniu fizycznem, zaś *Körpererziehung (Education Physique*, Berne), art. tegoż autora o niektórych doniosłych zagadnieniach naukowych w wychowaniu fizycznem.

— **Międzynarodowe święto gimnastyki niewieściej** organizuje „Fiński Związek wychowania fizycznego kobiet" w Helsingsforsie, w dniach 27—30 czerwca 1929. Program obejmuje pokaz gimnastyczny wspólny 4000 uczestniczek, pokazy gimn. wzorowych zastępów różnych towarzystw. gimnastykę i gry młodzieży szkolnej, 16 korowodów ze śpiewem, 20 tańców ludowych fińskich, zawody w grach ruchowych, święto odznaki sportowej żeńskiej wycieczki po kraju. Organizatorki spodziewają się znacznego wzbogacenia tego programu przez udział zastępów kobiecych z zagranicy, dla których rezerwuje się bezpłatne kwatery wspólne, ulgi w przejazdach parowcami fińskiemi i t. p. Proszą też o wiadomość w ciągu stycznia, pod adresem: Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto, Ilmarisenkatu 12, Helsinki, Suomi (telegr: Liikuntaliitto, Helsinki).

— **Tydzień Propagandy Trzeźwości** odbędzie się 1—8 lutego, z incjatywy Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej, a pod protektoratem J. Em. Ks. Kardynała Prymasa pod hasłem: Przez trzeźwość — do potęgi Państwa! Do komitetu honorowego przystąpili z całą gotowością rektorzy uniwersytetów Poznania, Lublina, Krakowa, Lwowa i Wilna. Cały szereg związków

ogólnopolskich zgłosił już swój akces do komitetu centralnego, m. in. Zjednoczenie Młodzieży Polskiej, Stowarzyszenie Chrześcijańsko-Narodowego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych, Sokół i Rozwój. Zawiązano komitety diecezjalne, a obecnie tworzą się już komitety parafjalne. Adres Ligi: Poznań, Aleje Marcinkowskiego 26, II dom ogrodowy.

— **Specjalny zeszyt szkolny 46 „Stadjonu"** ku uczczeniu dziesięciolecia Polski Odrodzonej, opuścił prasę i przedstawia się bardzo pouczająco. Nacz. wizyt. dr. St. Kopczyński omawia w nim dziesięciolecie pracy Ministerstwa W. R. i O. P. w naszej dziedzinie, oraz higjenę i medycynę szkolną w Polsce, ppłk. W. Sikorski — metodę i program w. f. w szkołach polskich, prof. E. Piasecki — wychowanie fizyczne na wyższych uczelniach, wizyt. Z. Wyrobek — ogrody Jordanowskie, J. Gebethnerówna — ogrody dzieci im. Raua, insp. K. A. Knudsen — ćwiczenie cielesne w szkołach duńskich, wizyt. H. Olszewska — szkolenie kadr nauczycielskich, etc.

— **Młodzież szkolna a lotnictwo.** Zarząd Główny L. O. P. P. opracował program udziału młodzieży w pracy lotniczej na terenie szkoły. Podamy tutaj kilka zasadniczych punktów wytycznych tego programu.

Propagandzie L. O. P. P. w szkołach winny przyświecać dwa zasadnicze cele. Pierwszy — to uświadomienie młodzieży o roli lotnictwa podczas wojny i pokoju i skierowanie uwagi na znaczenie lotnictwa, jako szczególnie dostępnego budzenia w młodzieży zamiłowania do pracy lotniczej, skłanianie jej do poświęcenia się tej pracy zawodowo, o ile ku temu wykazuje uzdolnienie, wyławianie talentów, gdyż lotnictwo wymaga wielu umysłów twórczych.

Pożądane jest również zajmowanie młodzieży pracą ściśle lotniczą, jak budowa szybowców i samolotów, oraz kształcenie na pilotów. Przy tej pracy należy przestrzegać zasady pierwszeństwa. Zadaniem ucznia jest i winno być przedewszystkiem spełnianie obowiązków, jakie nakłada na niego szkoła. Trzeba również zwracać uwagę, by młodzież upojona powodzeniem, osiągniętem w swej pracy lotniczej nie ignorowała swych studjów.

Pracę lotniczą młodzieży należy poprzeć, o ile sama młodzież ją zainicjuje, lub jeśli pracy tej towarzyszy zamiłowanie i zapał. Inaczej, jak już praktyka dowiodła, z pracy lotniczej nie będzie miał pożytku ani kraj, ani sama młodzież.

Zajęciem pośredniem, między pracą lotniczą fachową a propagandową, jest modelarstwo. Modelarnia szkolna jest zazwyczaj ogniskiem, skupiającem miłośników lotnictwa, które promieniuje na całą szkołę, a nawet poza nią. Należy tylko zwracać uwagę, by budowa modeli nie była szablonowa, bezmyślna, bo taka praca korzyści nie przynosi. W szkołach, w których modelarni założyć nie można, należy dążyć do tego, by uczniowie mogli budować modele lotnicze na lekcjach robót ręcznych.

Głównym jednak środkiem propagandy lotnictwa w szkole, podstawą oddziaływania L. O. P. P. na młodzież winno być organizowanie szkolnych Kół L. O. P. P., odczyty i pokazy.

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. K. Stojanowski, prof. agrégé. Université de Poznań. **L'élément de race dans „l'âge physique".** L'auteur envisage l'influence de race sur l'âge que le Dr. Schiötz et autres savants norvégiens ont défini comme „physique", en l'exprimant par la formule: $\frac{\text{âge chronol.} + \text{â. de taille} + \text{â. de poids}}{3}$ et en arrivant à une sélection plus exacte de groupes d'élèves pour les exercices du corps.

Pour mettre au point ce problème, le Dr. Stojanowski calcule la différence moyenne, entre l'âge chronologique et physique, chez les individus appartenant aux types de race différents, choisis parmi 77 jeunes gens ayant été l'objet d'investigations sur l'aptitude physique desdits types. La moitié de ces garçons a été divisée en trois types (subnordique, oriental, alpin); l'autre moitié, en deux groupes (blonds, et plus foncés). Il arrive aux conclusions suivantes:

Nous devons discerner, dans l'âge physique, non seulement la précocité ou le ralentissement, causés par les influences du milieu, ou pathologiques. C'est aussi l'influence de race qui y prend part, tantôt par l'inégalité de la vitesse du développement des types de race divers, tantôt par les différences dans leur structure corporelle. L'âge physique ne semble donc être, en grande partie, qu'une conséquence calculative des phénomènes mentionnés, conséquence qui ne peut être interprétée qu'après l'examen du problème à la lumière des types de race.

En conséquent, l'âge physique donnerait des renseignements plus exacts, à condition d'être calculé chez des individus à type de race défini, et en comparaison avec les moyennes du même type. L'âge physique ainsi conçu, s'approcherait beaucoup plus à la réalité des ralentissements et des accélérations du développement.

Les bâtiments de l'Institut Central de l'Education Physique, à Bielany près Varsovie, sont déjà sous toit presque en leur totalité, si bien que la mise en oeuvre de l'Institut est assurée pour l'automne prochain. Nous rappelons qu'à l'heure actuelle, la République Polonaise dispose de quatre écoles ayant pour but la formation d'éducateurs physiques: deux Instituts Supérieurs, près des Facultés de Médecine de Poznań et de Cracovie (aux cours de 3 ans), un Institut National civil à Varsovie (aux cours de 2 ans), et une Ecole Militaire à Poznań (aux cours d'un an). Le futur Institut Central est destiné pour amalgamer les deux derniers. En outre, il sera appelé de conduire toute une série des cours de plus courte durée, ayant pour but le perfectionnement des maîtres, la formation des moniteurs pour les Sociétés, etc. En conséquent, on s'est efforcé de donner, aux terrains et aux bâtiments, des dimensions considérables, ainsi que de rendre possibles des élargissements futurs.

Les travaux ont été précédés par un voyage d'études, entrepris par une mission composée d'architectes, d'éducateurs physiques, et de médecins, sous la présidence du général médecin Rouppert, qui ont visité les installations récentes dans plusieurs pays européens. Les plans ont été élaborés par l'arch. E. Norwerth, la construction est conduite par l'ing. M. Dudryk.

Les terrains de l'Institut font un vaste ensemble de 68 hectares dont une partie reste couverte d'une forêt, un haut plateau, à situation belle et salubre, près des bords de la Vistule (voir le plan, en face de la p. 24). On y arrange toute une série de plaines pour les exercices de plein air (football, basketball, balle au camp, tennis, exercices athlétiques, gymnastique, ex. rythmiques, plastiques, danses nationales, etc.), en ayant soin de mettre à l'écart la partie destinée pour les femmes.

Quant aux bâtiments, là aussi, la partie féminine est éloignée du reste des constructions. Elle a son internat, sa bibliothèque, ses bains, sa salle de gymnastique, etc; elle est entourée des plaines d'exercices féminins, dont nous avons justement parlé. Le bâtiment principal (voir p. 27. contient l'internat d'hommes, la partie administrative, les salles de conférences, les laboratoires scientifiques (physique, chimie, anatomie, histologie, hygiène, physiologie, psychologie, anthropologie, radiologie etc.), trois salles de gymnastique, une salle de boxe, d'escrime etc., une vaste halle pour les ex. athlétiques et les jeux en hiver (130 x 22 m.), une piscine d'hiver (12 x 25 m.), vestiaires, bains-douches, etc. Une partie du personnel enseignant sera placée dans des maisons à part, entourées des jardins. Les bâtiments donnent un ensemble de 119000 m^3 environ; leurs frais de construction sont évalués à 8 millions zlotys.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.